И. В. Лебедев

Упражнения с весовыми гирями



Молодая Гвардия

И. ЛЕБЕДЕВ

УПРАЖНЕНИЯ С ВЕСОВЫМИ ГИРЯМИ

С 60 рисунками в тексте

МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ
МОСКВА 1928 ЛЕНИНГРАД



Издат. № 2656.
Ленинградский Областлит № 12436
Тираж 5.000 экз.

УПРАЖНЕНИЯ С ВЕСОВЫМИ ГИРЯМИ

и их место в современном тяжело-атлетическом спорте

В целом ряде уездных городов, далеко отстоящих не только от губернского центра, но и от железнодорожных станций, нет учебных штанг. Нет их зачастую и в войсковых спортивных кружках. Для сел и деревень приобретение или изготовление штанги вследствие материальных и технических причин является невозможным. Между тем поднимание тяжелых гирь — один из наиболее любимых видов спорта в отдаленной провинции и уже в силу этого может быть могучим проводником идей физкультуры и спорта в широких массах молодежи. Кроме того, у тяжело-гиревого спорта имеются еще следующие преимущества: его приемы для изучения и усвоения более легки сравнительно с многими другими видами спорта; затем возможно постоянное соревнование друг с другом. Так как учебная штанга для отдаленной

провинции, особенно для села и деревни, пока еще недоступна, то она может быть с успехом заменена весовыми гирями. Они имеются в самом захолустном городке, в любом селе и деревне в большом количестве. Найдется сколько угодно и пудовиков, и двухпудовиков и даже не встречающихся уже давно в больших городах „тройников“. Особенно много в провинции весовых гирь теперь в связи с переходом на десятичную систему веса.

Весовые гири в истории тяжело-атлетического спорта когда-то занимали очень видное место. Когда в прежней России в 1885 году возник „1-й Кружок атлетов“ под руководством доктора Краевского, и таким образом зародился тяжело-атлетический спорт, на всю страну не насчитывалось и десятка учебных штанг. Шаровых штанг было изрядное количество, но по бо́льшей части ими работали цирковые профессионалы. Весовыми гирями упражнялось большинство первых силачей-любителей в провинции. Тяжело-атлетический спорт шел вперед. Уже в каждом большом атлетическом кружке появились учебные штанги, но весовыми гирями продолжали усиленно пользоваться: 1) для тренировки перед тем, как приступить к рекордным подниманиям штанги; 2) для специальных состязаний в целом ряде номеров. В качестве тренировочных упражнений работа

с весовыми гирями считалась незаменимой. Упражнения с раздельным весом гораздо труднее, нежели упражнения со штангой того же веса, и требуют бо́льшей силы; кроме того, раздельный вес приучал сохранять равновесие и одинаково работать обеими руками. Поэтому после тренировки весовыми гирями штанга шла особенно легко. Что касается до состязаний в работе весовыми гирями, то они были тем более интересны, что по количеству и по разнообразию движений работа весовыми значительно превосходит штанговую.

Сейчас, когда спорт весьма быстро завоевывает массовое внимание, упражнения с весовыми гирями могут быть широко распространены по кружкам ФК—фабзаводским, красноармейским, сельским. Тренировка весовыми гирями в кружках Красной армии имеет значение и с точки зрения прикладной, — целый ряд упражнений с весовыми гирями развивает группы мышц, участвующих в разных видах военной работы: как переноска снарядов, военного имущества и т. д.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ТРЕНИРОВКИ С ВЕСОВЫМИ ГИРЯМИ

Предварительная подготовка

Приступая к упражнениям с весовыми гирями, лицам, не занимавшимся физическими упражнениями, следует подготовить свой организм одной из систем гимнастики, а также бегом и прыжками. Это, с одной стороны, приучит к правильным и регулярным физическим упражнениям, а с другой — укрепит мускулатуру и костяк, что необходимо для перехода на тяжелые гири, упражнения с которыми требуют общего хорошего здоровья и большой мышечной силы. Вполне достаточным сроком для предварительной подготовки можно считать 3 — 4 месяца. В качестве руководств для подготовительных повседневных упражнений автор рекомендует следующие книги: „Физкультура для всех“ — Кальпуса, „Домашняя гимнастика“ (стенная карта) — д-ра Ивановского и, если найдете, „Сила и здоровье“ — Лебедева (вторая часть

книги — об упражнениях с гантелями). Хорошей подготовкой являются также плаванье и гребля.

Когда и как следует приступать к занятиям с весовыми гирями

Упражнения с весовыми гирями можно начинать не моложе 18 лет. И то если организм достаточно крепок; в противном случае лучше начинать с 20 лет. В более раннем возрасте тяжестями заниматься не рекомендуется, чтобы не приостановить роста и не испортить сердца.

Состояние вашего здоровья может позволить или не позволить вам заниматься тяжелыми гирями. Поэтому пусть вас предварительно исследует врач, который и скажет: не встречается ли в вашем организме препятствий, хотя бы и временных, к упражнениям с тяжелыми гирями? Когда-то существовало нелепое, ни на чем не основанное убеждение, что упражнения тяжелыми гирями неминуемо влекут за собою „порок сердца“, что они способствуют... умственному отупению. Целый ряд серьезных медицинских исследований последнего времени доказал, что у физкультурников-гиревиков, занимавшихся гирями разумно, как правило — крепкие мышцы, тренированное сердце и общее хорошее здо-

ровье. Что касается до „умственного отупения“, то, пожалуй, им страдали как-раз чеховские „люди в футляре“, т. е. старорежимные педагоги, которые преследовали мощные порывы к сильному спорту в массах тогдашней молодежи. Что необходимо учитывать, приступая к упражнениям гирями — это индивидуальные особенности организма. Больное сердце, астма и ряд болезненных явлений исключают возможность занятий гирями. Желательно, приступая к регулярным упражнениям, посоветоваться с врачом или с опытным инструктором физкультуры.

Основные правила при занятиях гирями и характер занятий

Без повышения достижений, без состязательного начала спорт вообше немыслим: спорт есть не что иное, как соревнование, достижение в той или иной форме определенных результатов в физупражнениях. Но чрезмерно увлекаться достижениями нельзя. Начните тренировку, правильно ведите её в самых разнообразных движениях—и успехи придут незаметно. Особенно важно — не гнаться за достижениями первое время.

Чтобы при занятиях работали все мышцы тела, упражнения должны итти в строго последовательном порядке. В тренировке

чисто силовые движения рук должны сменяться движениями, требующими розмаха и дающими бо́льшую работу спине; дав работу спинным мышцам, перейдите на упражнения для ног или для шеи и т. д. Если устала или первое время слабовата спина, давайте ей отдохнуть и упражняйтесь лежа. Итак, помните, что работать в последовательном порядке должны все группы мышц вашего тела.

Приступая к тренировке, надо начинать её с тех упражнений, которые требуют меньшей затраты сил, меньшего напряжения: с движений одноручных и с движений розмаха. Возьмем в качестве примера такое сочетание упражнений: 1) выбрасывание „на разы“ каждой рукой в отдельности, 2) „мельница“ (поочередное выжимание), 3) вырывание каждой рукой и затем уже 4) выжимание двумя руками с последующими упражнениями. Нельзя самое трудное из намеченных на данный день упражнений оставлять под конец: утомившись предшествовавшими подъемами— особенно если тренировка шла „на разы“— рискуете не суметь их проделать. Но, как уже сказано, нельзя и начинать с труднейшего или чисто силового; дайте „машине разойтись“.

Тренировочные упражнения, намеченные для каждого данного дня, могут в силу той или другой причины видоизменяться (напри-

мер, количество раз), но планомерность необходимо соблюдать. Таблица упражнений должна составляться самим упражняющимся или инструктором, — где таковой есть, — на неделю. На каждый следующий срок таблица будет видоизменяться в зависимости от показаний прошедшей недели: результатов подъемов, характерных особенностей упражняющегося, замеченных при упражнениях за неделю, усвояемости или неусвояемости им того или другого движения и т. д.

Упражняться тяжестями можно до 3—4 дней в неделю. Четыре дня являются уже предельной нормой, при чем в четвертый день не проделывайте особо трудных упражнений, требующих большой затраты силы. Промежуточные дни занимайтесь какими-нибудь спортивными играми или упражнениями преимущественно на свежем воздухе. Помните, что при физических упражнениях должен соблюдаться ритм, а потому давайте себе полный отдых от каких-либо упражнений хотя бы по такой норме: после каждого месяца занятий — 3 дня полного перерыва. Тренировка в каких-либо упражнениях не должна носить изнурительный характер. Слегка устали, усиленно забилось сердце, дыхание делается тяжелым, — отдохните: пройдитесь медленными шагами и сделайте несколько глубоких, плавных вдыханий и выдыханий. К продолжению упражнений приступайте только тогда, когда почувствуете, что сердце бьется спокойно, и когда станете совсем легко дышать.

Тренировка тяжелыми гирями—как штангой, так и весовыми гирями—должна вообще итти „на разы", т. е. каждое движение с легким и средним весом (по отношению к предельному поднимаемому вами) должно проделываться возможно большее число раз под ряд. Особенно важна тренировка со средним весом. При работе со штангой это легко: берете ³/₄ вашего предельного подъема (при выжимании 200 фунтов — средний вес 150 ф.) С весовыми гирями вопрос о среднем весе может показаться странным: ведь весовые бывают только в 1, 2 и, редко, в 3 пуда. Как же быть со средним весом? Но способ делать двухпудовки средневесными нашли многие второклассные профессиональные атлеты: с донышка гиря просверливается, и этим уменьшается ее вес. Таким образом не особенно трудно из обыкновенных двухпудовок сделать „разновес" в 50, 60 и 70 ф., что даст возможность иметь коллекцию гирь весового образца разных по весу. Увеличение веса несколько труднее — оно достигается главным образом наливанием внутрь просверленной гири свинца, но есть совсем легкий, чисто „кустарный" способ: к ручке гири,

равномерно с обеих её сторон, крепко привязывают легкие гири (так, чтобы они не препятствовали браться за дужку и не ударяли поднимающего по руке). Короче говоря, видоизменять вес гирь при желании вполне возможно, равно как, натренировавшись ими, временно сооружать из них самодельную штангу. Для этого берется железный лом или крепкая деревянная палка, довольно широкая в поперечнике, к обеим её концам крепко привязываются двухпудовки (так, чтобы не очень болтались) — и простейшая штанга готова. Покончив с вопросом о „разновесности", переходим к вопросу о тренировке „на разы". Мышцы развиваются и крепнут не от предельного веса, поднятого человеком, а от большого количества раз, которое он проделал каждое нужное тренировочное упражнение. Итак, тренировка сводится к работе „на разы". При этом не забывайте, что при первом ощущении легкой усталости надо упражнение прекращать. Заметьте, на каком „разе" появился первый признак усталости: это — пока ваш предел; потренируйтесь несколько дней, — легко перешагнете этот предел. „На разы", но не до утомления — пусть это будет основным принципом вашей тренировки.

Время для занятий гирями должно выбирать или через $1^1/_2$ — 2 часа после еды или

такое, чтобы после конца упражнений до еды оставалось не менее $^1/_2$ часа и не менее $1^1/_2$ — 2 часов до сна.

Внимание недостаткам сложения

Преследуя разносторонность упражнений, не забудьте обратить внимание на исправление недостатков своего сложения. Упражняя все тело, особенно тщательно и бо́льшее количество раз заставляйте работать, постепенно вводя в работу, те группы мышц, которые плохо развиты, те части тела, которые слабы.

Наиболее тщательно надо исправлять недостатки, возникающие в связи с профессиональными особенностями труда. Возьмем несколько примеров: у крестьян — впалая грудь и сутулая спина, у большинства рабочих — сильнее развита правая часть тела и особенно правая рука; у конторщика — слабы руки, спина и живот; у портных — слабые ноги и впалая грудь; у наборщиков—слабая грудь и предрасположение к туберкулезу и т. д. Необходимо медленно, осторожно и планомерно бороться с этими профессиональными физическими недочетами путем правильной тренировки в наиболее подходящих для каждого случая движениях.

Практические советы по тренировке

Приучайте себя не бояться гири. Если вы будете бояться гири, то вы или не поднимете её, или если и поднимете, то с лишней затратой силы, с чрезмерным напряжением, при чем в последнем случае часто и неправильно и с вредом для здоровья. Привыкнуть тренироваться весело, с улыбкой — одно из основных заданий. Там, где кончается улыбка, может начаться вымученность.

Наблюдающаяся привычка у многих атлетов напрягать свои мышцы перед тем, как взяться за гирю или даже подойти к ней — в корне ошибочна: совершенно напрасно затрачивается нервная и мускульная энергия, которой может нехватить из-за этого тогда, когда она как-раз потребуется — в моменты подъема. Напрягать мышцы следует только в процессе движения, то-есть при подъеме,— вернее, тогда мышцы сами должны будут напречься. Подходите к гирям и беритесь за них совершенно легко, даже ослабив мышцы рук. Этим самым вы съэкономите энергию.

Каждое упражнение, даже требующее розмаха (как вырывание и выбрасывание) или толчка, должно производиться плавно, не порывисто. На первый взгляд покажется странным, что, например, „толчок" должен производиться плавно и не порывисто, но на

самом деле это так: прием толчка построен на толчке руками, соединенном с поддаванием поясницей и сгибанием колен (при выпаде или без выпада); только когда это соединение будет проделано быстро, но плавно и не порывисто, толкание будет и успешным, и правильным, и красивым. Чтобы достигнуть умения быстро и плавно исполнять какое-нибудь движение, сначала проделайте его несколько раз без гирь. Грубость, порывистость и вредны для здоровья, и даже нецелесообразны с технической точки зрения. Зато не допускается и расхлябанность: каждое упражнение должно быть проделано четко и закончено.

Опуская гири на пол или на землю, не бросайте их с шумом, как делают некоторые профессиональные силачи, желающие показать, что гиря — не поддельная: опускайте медленно, легко, без шума. Не надо напрягать мышцы при опускании гирь (кроме опускания после „притягивания на бицепс"): вниз гиря опускается сама, а вы должны только воспрепятствовать ей „грохнуться" на пол.

Во время упражнений нельзя пить воду (если пересохло горло, можете прополоскать его), курить, есть, разговаривать и садиться. Во время перерывов между отдельными упражнениями медленно прохаживайтесь, но

эти перерывы не должны быть очень продолжительными, иначе, говоря спортивным языком, „остынет энергия“. Желудок и мочевой пузырь перед началом тренировки должны быть освобождены.

Если вы почему-нибудь чувствуете себя нездоровым или если ваше тело в этот день почему-то особенно переутомлено и вяло, — пропустите этот день и замените его затем другим. Это значит—организму нужен отдых. Хотя следует, на всякий случай, проверить такое чувство вялости. Для проверки сделайте два -- три более легких упражнения из намеченных: не пройдет вялость, прекратите; но может и пройти. Не смешивайте с переутомленностью „гимнастическую боль“, обычно наблюдающуюся в первое время тренировки: мышцы, не привыкшие к тренировке, сначала обязательно будут испытывать болезненное ощущение. Но лишь появится привычка, и это болезненное ощущение уступит место бодрости сильных, тренированных и не знающих усталости мышц.

Сопровождайте каждую свою тренировку дыхательными упражнениями и заканчивайте прыжками, медленным бегом, переходящим в ходьбу с плавным медленным вдыханием и выдыханием.

Одежда при тренировке — короткие трусики и сандалии; лучше всего приучить себя тренироваться босиком.

Соблюдайте правила гигиены

Упражняться следует в хорошо проветренном помещении, а летом исключительно на воздухе.

После тренировки дайте телу слегка остыть и обсохнуть, а затем облейтесь или оботритесь водой. Подвергать действию воды нужно все тело целиком, а не ограничиваться, как принято, обтиранием верхней половины его, забывая, что большую часть работы и всю тяжесть приходится выносить как-раз ногам человека: При этом растирайте тело кверху (к сердцу).

Основные положения для инструкторов

Хотя это руководство рассчитано главным образом на самодеятельную тренировку любителей, упражняющихся там, где нет инструкторов тяжелой атлетики, но если этой книгой будут пользоваться инструктора, то для них автор предлагает следующие основные положения:

1) Занимающихся с весовыми гирями нужно разбить на группы, принимая во внимание не только их силу, но также возраст и физические данные.

2) Программа групповых занятий составляется так, чтобы, с одной стороны, среди

2656—2

упражняющихся возбуждалось здоровое соревнование; а с другой, чтобы отстающие, т. е. слабейшие в данной группе, не „охладевали“.

3) При составлении для каждого упражняющегося отдельной таблицы тренировки— что иногда может иметь место—надо принимать во внимание его индивидуальные особенности: возраст, вес, силу, состояние сердца, утомляемость, недостатки сложения, подлежащие устранению, большую его склонность к тому или другому упражнению, профессию и т. д.

4) Групповые занятия должны носить веселый, увлекательный характер, при чем каждому — даже самому слабому — инструктор должен внушить убеждение, что, разумно тренируясь, он может стать сильным человеком легко и свободно. Это очень важно при тренировке гирями, так как первая же неудача может отбить у новичка и охоту к тренировке, и уверенность в своих силах и физических возможностях.

5) Программа упражнений должна составляться из разносторонних движений, прорабатывающих все основные группы мышц, не только в силовых упражнениях, но и в упражнениях быстрых и ловких.

6) Групповые занятия начинаются с предварительных движений без отягощения (в течение 5—10 минут), заставляющих работать

все тело. Особое внимание обращать на дыхание (глубина, ритм). Заканчиваются: если тренировка идет в закрытом помещении — вольными движениями, медленным бегом (при условии отсутствия пыли в помещении) и дыхательными упражнениями; если тренируются на воздухе — групповыми играми, прыжками, и медленным бегом, переходящим в ходьбу.

7) Один раз в два месяца может устраиваться рекордная проверка участников каждой группы, при чем проверять нужно в самых разносторонних движениях; на те движения, в которых занимающийся продвинулся мало вперед, обращается большее внимание в следующие месяцы. Для составления схемы самостоятельной (индивидуальной) тренировки нужно завести особый журнал-дневник, куда заносятся достижения каждого занимающегося в группе, а также записываются все измерения тела и исследования организма. Таким образом получится полная картина, как путем физкультурной тренировки весовыми гирями человек выковывается в гармонично сложенного атлета, не знающего усталости и преодолевающего препятствия (поднимание больших тяжестей) не только силой, но и ловкостью и быстротой.

УПРАЖНЕНИЯ С ВЕСОВЫМИ ГИРЯМИ

Движения одной рукой

Подготовительные упражнения

Взятие на плечо двумя руками

Сначала нужно приучить себя не бояться гири, т. е. привыкнуть к ощущению тяжести веса. Поставьте между своими расставленными на 30—50 *см* (смотря по росту) ногами весовую гирю, — приблизительно на 30—40 *см* впереди ваших пяток. Обхватив её ручку, стоящую перпендикулярно к линии, идущей между вашими ногами (от пятки к пятке), снаружи сверху пальцами той руки, на плечо которой вы хотите поднять гирю, пальцами другой руки обхватите под дужкой гири сверху пальцы первой (рис. *1*). Взятую таким образом гирю раскачайте между ног — сначала назад, затем вперед и опять назад, — и подбросьте двумя руками на плечо (рис. *1* показывает приготовление к подъему на правое плечо), слегка подседая в коленях. Не употребляйте при этом

слишком много силы, чтобы подброшенная гиря не ушибла плеча (рис. *2* — момент, изображенный пунктиром). Когда гиря — на плече, выпрямите ноги и отнимите от гири верхнюю

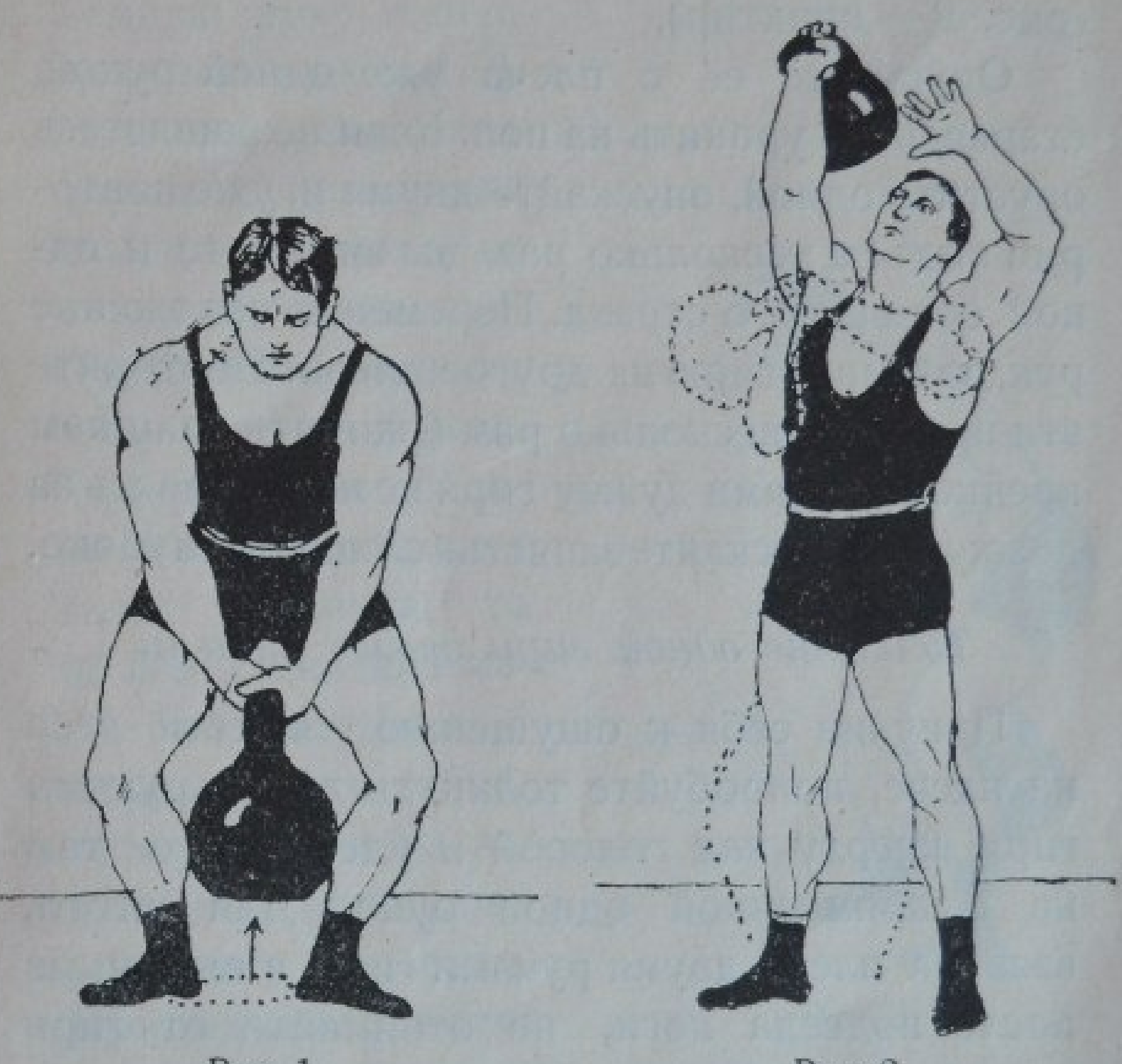


Рис. 1. Рис. 2.

руку. Обратите внимание на то, чтобы гиря лежала сбоку плеча и чтобы ручка ее находилась на одном уровне с верхушкой надплечья; такое положение называется „правильным стартом“ гири (вообще „старт“ на языке тяжелоатлета значит: остановка в начальном выпря-

мленном положении с гирей или гирями, правильно лежащими у плеч; при старте со штангой она лежит у плеча или на вышине верхней части груди). Итак, гиря — у вас на плече (рис. 2 — пунктир).

Опускайте её с плеча уже одной рукой, стараясь не уронить на пол. Если не решаетесь опустить одной, опускайте двумя и, уже повторив подъем несколько раз, вы опустите и одной без всякого страха. Переменив положение рук, возьмите гирю на другое плечо. Повторите эти подъемы несколько раз. Сжимать слишком крепко пальцами дужку гири не надо. Берясь за дужку, не запускайте запястья слишком глубоко.

Толкание одной гири двумя руками

Приучив себя к ощущению тяжести веса на плече, попробуйте толкнуть двумя руками гирю кверху над головой и удержать ее там на выпрямленной одной руке. Для этого, взяв на плечо двумя руками гирю и выпрямив после подседа ноги, не отнимайте от гири вашей верхней руки. Наоборот, держа ручку гири двумя руками, подтолкните ее плечом кверху над головой, быстро сгибая и разгибая ноги в коленях. Толчок должен быть достаточно силен для того, чтобы гиря очутилась на вышине правой, совершенно выпрямленной, руки. Вы продолжаете еще держать ручку гири двумя руками, — отнимите от гири левую на

несколько секунд. Вот гиря — на одной вашей правой руке. Чтобы первое время не терять присутствия духа и не уронить гирю на плечо, можете держать свободную руку наверху около гири (рис. 2). Медленно, спокойно опустите гирю одной рукой — сначала на плечо, затем на пол. Проделайте то же самое и левой рукой. Так как обыкновенно левая рука бывает менее развита, то на левую сначала могут быть неудачи, — не унывайте и добейтесь успеха и на левую: надо одинаково развивать обе руки. При подъеме от плеча кверху можно другой рукой поддерживать и подталкивать гирю, упираясь ладонью в ее дно с внутренней стороны.

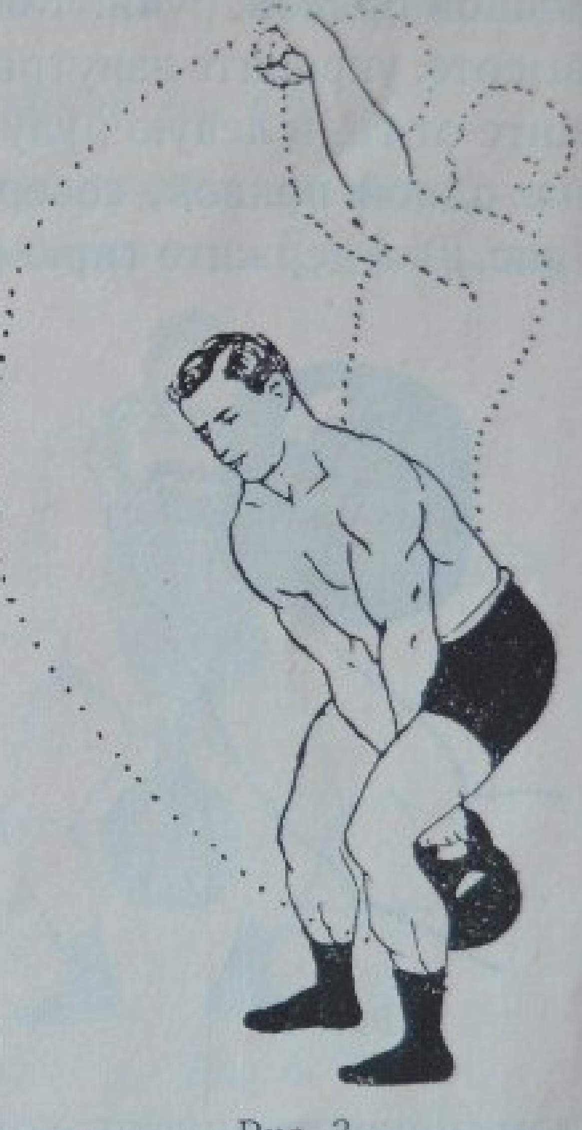


Рис. 3.

Выбрасывание двумя руками на одну

Начальное положение — такое же, как и при взятии двумя к плечу. Раскачайте гирю между ног, — назад, вперед и назад, — выбросьте

ее двумя руками, не задерживая у плеча и неся перед собой на полусогнутых руках, кверху над головой (рис. 3) на вышину выпрямленной правой руки. Когда гиря уже на этой высоте, укрепите изнутри правое плечо и отнимите от гири левую руку, чтобы гиря осталась на одной правой, совершенно выпрямленной (рис. 2). Удержите гирю несколько секунд и за-

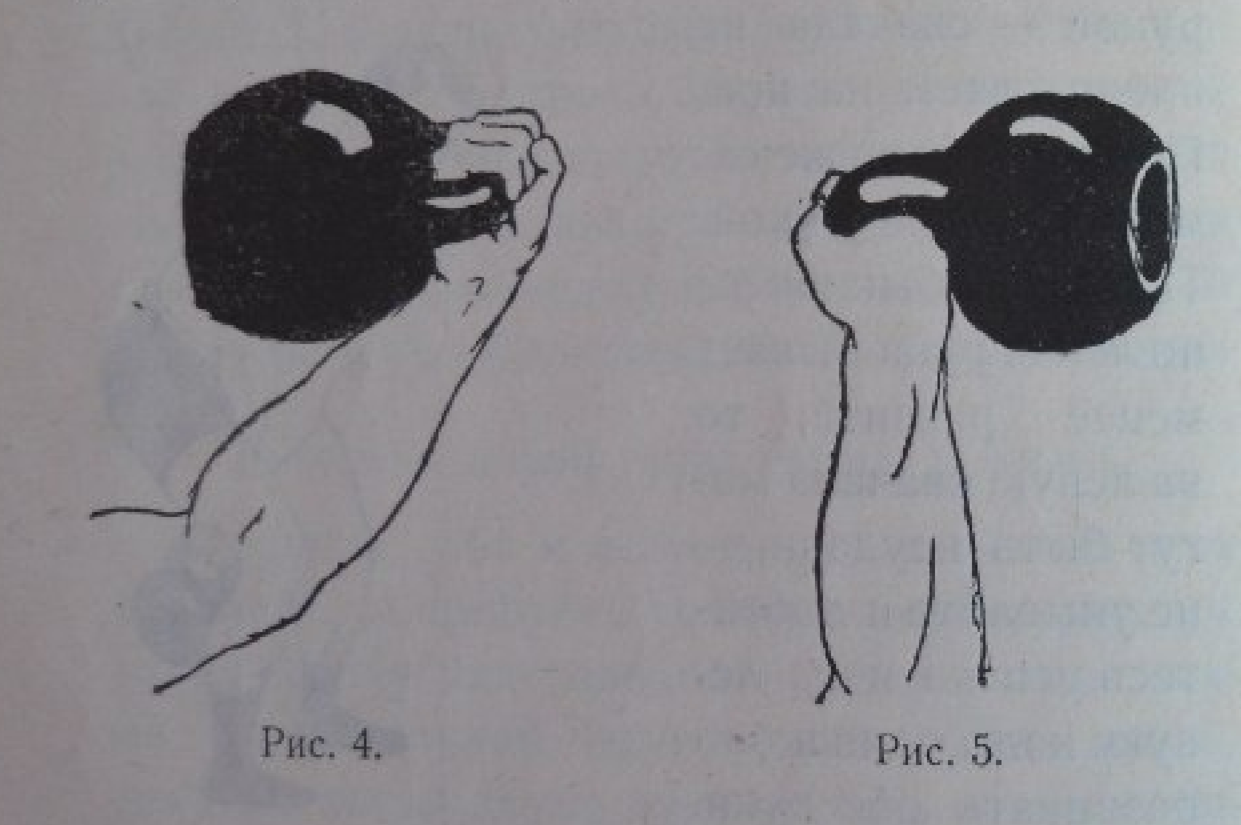


Рис. 4. Рис. 5.

тем спокойно опустите одной же рукой на плечо и на пол. Проделайте то же самое на левую руку. Повторите это движение несколько раз под ряд: оно вас окончательно отучит бояться веса, и через пару дней вы сможете выбросить гирю без помощи другой руки. Надо обратить внимание на то, что гиря, идя кверху над головой, может в последний момент ударить по предплечью (рис. 4), а потому, когда гиря идет

уже на выпрямленную руку, плавно поверните кнутри предплечье (вернее, кисть), и тогда гиря скользнет по предплечью без всякого ушиба и будет лежать на его задней стороне (рис. 5).

Взятие одной рукой на плечо

Ручку гири возьмите верхним захватом, не сгибая глубоко запястья кнутри. Другая рука свободна (рис. 6).

Раскачнув гирю, — назад, вперед, назад, — взбросьте ее себе на плечо с быстрым (но не глубоким) приседанием в коленях. Когда гиря — на плече, выпрямьтесь, разгибая колени. Помните, как должна лежать на плече гиря для правильного старта.

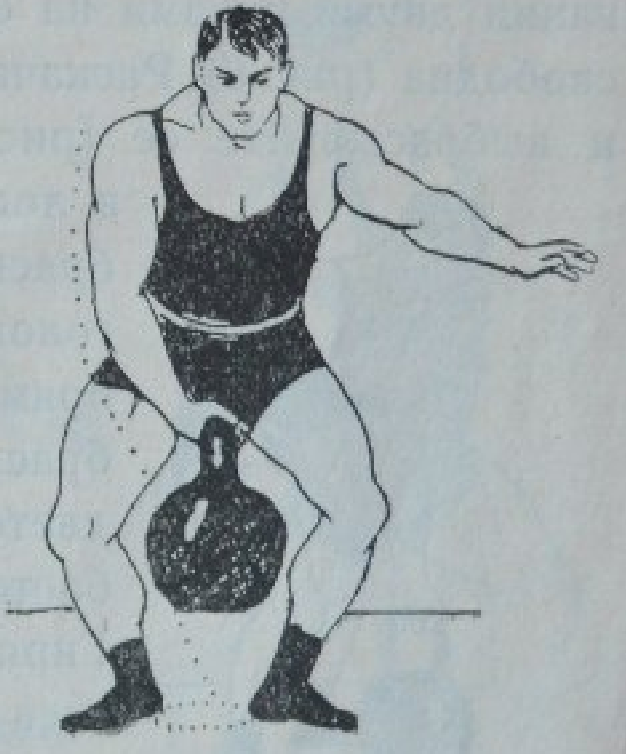


Рис. 6.

Опустите гирю вниз. Возьмите на другое плечо. Проделайте несколько раз под ряд.

Основные движения

К основным движениям в работе с весовыми гирями надо отнести: выжимание, толкание, вырывание и выбрасывание как одной,

так и двумя руками. Работая с весовыми гирями, обращайте внимание на правильность старта: ручки гирь не должны быть выше верхушек надплечий, и гири не лежат на груди, а висят у плеч по сторонам.

Выбрасывание одной рукой

Начальное положение, как и при выбрасывании двумя руками на одну, но другая рука свободна (рис. *6*). Раскачайте гирю между ног, и выбрасывайте ее (рис. *7*), слегка сгибая в локте руку в ходе выбрасывания, кверху над головой (рис. *8*) на выпрямленную руку. При выбрасывании слегка поддаете поясницей и сгибаете-разгибаете колени. Гиря — наверху. Старайтесь не раскачиваться и не топтаться на месте: выпрямленное тело — неподвижно. Не забудьте, когда гиря идет уже над головой, повернуть предплечье ладонью кнаружи, чтобы гиря скользнула по предплечью и не ушибла. Попробуйте это движение повторить. Для этого: опустите гирю вниз перед собою на полусогнутой руке, но не до полу, а так, чтобы она была на весу меж ваших ног; раскачните и выбрасывайте. Когда привыкнете не бояться выброшенной несколько раз под ряд гири, учитесь выбрасывать, делая, одновременный с финальным взмахом руки кверху, выпад вперед ногой

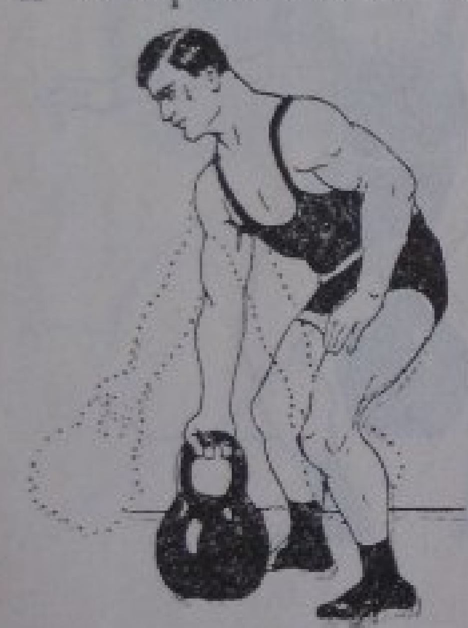


Рис. 7.

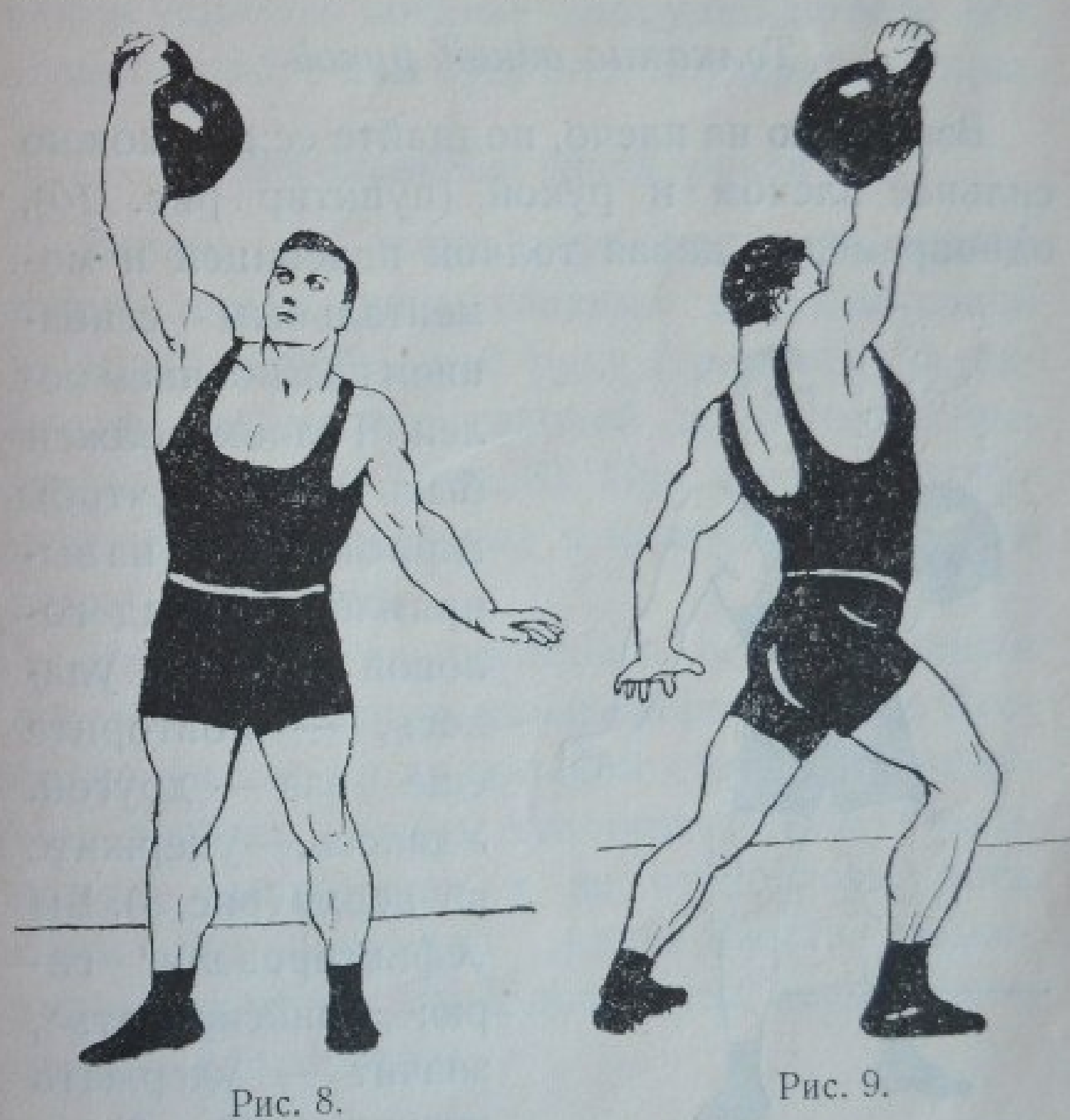


Рис. 8. Рис. 9.

соответственной стороны (рис. *9*). Этот выпад очень облегчает выбрасывание предельной тяжести. Но при тренировке „на разы“ выпадом пользоваться нельзя, так как, чтобы движение было признано правильным, надо, выбросив гирю и удержав ее наверху, приста-

вить заднюю ногу к сделавшей выпад (хотя бы и не вплотную пятки). Кроме того, работая „на разы“, можно при неудачном удержании гири наверху ударить ею по колену.

Толкание одной рукой

Взяв гирю на плечо, поддайте ее как можно сильнее плечом и рукой (пунктир рис. *10*), одновременно давая толчок поясницей и моментальным сгибанием разгибанием колен. Толчок должен быть так силен, чтобы гиря оказалась на выпрямленной над головой руке. Не удалось, — повторите еще раз — другой. Удалось, — удержите на верху (рис. *8*). Вы „сфиксировали“ гирю; „сфиксировать“, значит — удержать несколько (2 — 3) секунд гирю неподвижно в том положении, которое считается финальным при данном движении (пример: в основных движениях — на выпрямленной над головой руке). Опустите на плечо не торопясь, чтобы не ударить по



Рис. 10.

плечу. На всякий случай, попробуйте вытолкнуть еще раз, не опуская на пол. Когда гиря уже почти над головой, не забудьте повернуть предплечье ладонью кнаружи: хотя при толкании ушибить предплечье трудно, но зато при этом повороте вам будет легче удержать гирю.

Выжимание одной рукой

Взятая на плечо гиря медленно, силой мышц одной руки, главным образом силой мышцы, разгибающей руку (трицепс), поднимается кверху над головой до полного выпрямления руки (рис. *8*). При этом не допускаются ни подседание в коленях, ни поддавание поясницей.

Можно слегка отклонять верх туловища в противоположную выжиманию сторону. Особенно чистое „в солдатской стойке“ выжимание требует, чтобы туловище было совершенно выпрямлено и не отгибалось, ноги были бы сомкнуты „пятки-вместе, носки-врозь“, и чтобы свободная рука неподвижно лежала вдоль бедра.

Вырывание одной рукой

Начальное положение — рис. *11*. Гиря, поставленная на 20 — 30 *см* впереди ваших пяток, своей ручкой параллельна к линии, идущей от одной вашей пятки к другой. Обхватив ручку гири верхним захватом руки,

рваните ее быстро кверху над головой — одновременно подседая в коленях и поддавая поясницей — так, чтобы гиря очутилась на выпрямленной над головой руке. Обратите главное внимание на то, как идет кверху гиря:

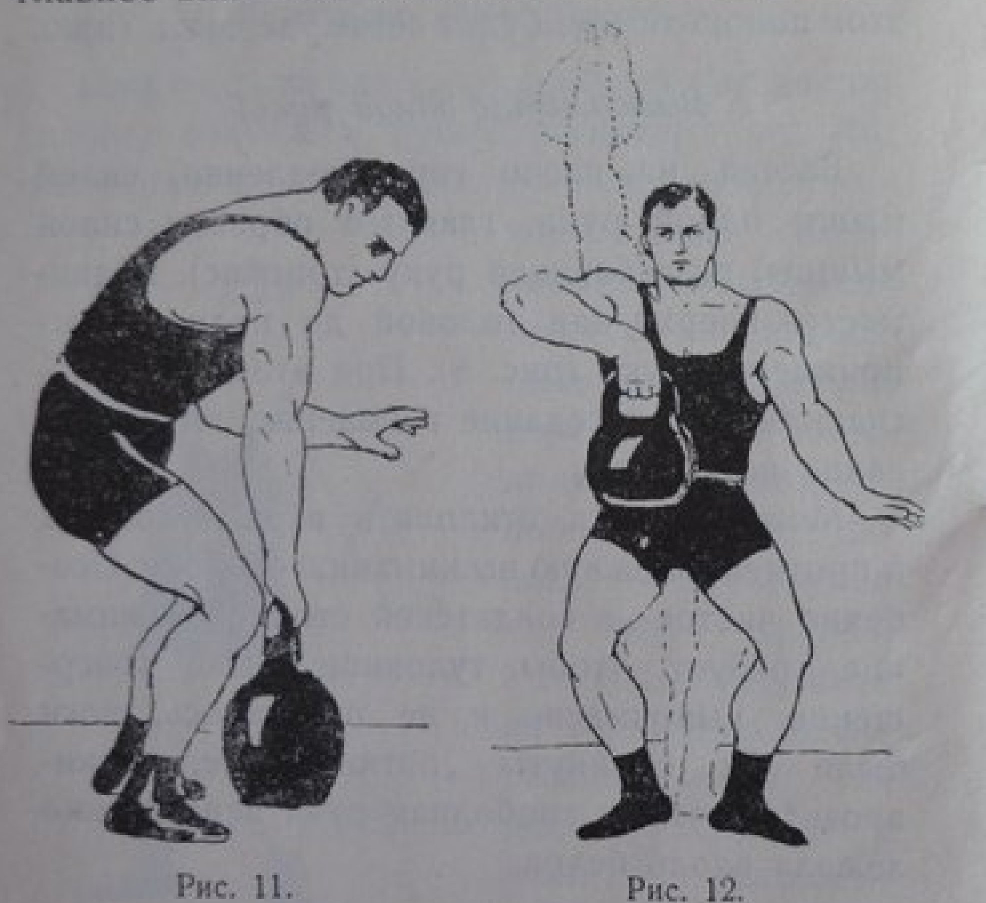


Рис. 11. Рис. 12.

в ходе всего движения вы должны нести ее очень близко к себе спереди, сильно сгибая поднимаемый кверху локоть в сторону (рис. *12* — показано штрихом, т. е. твердыми линиями) и держа книзу запястье, которое отгибается назад тогда, когда находится уже почти над

головой (рис. *12* — пунктир) переворачивающаяся гиря. Отгибать наверху запястье нужно очень плавно, но крайне быстро, чтобы гиря, перевертываясь, не ударила по предплечью, а скользнула.

Основные движения двумя руками

Приступая к описанию основных движений на обе руки, нужно сделать оговорку. Как при описании одноручных движений, так иногда и потом будет упоминаться совет „поддавание поясницей". Этого совета нужно придерживаться только в начальной тренировке, когда дорог каждый лишний толчок, уменьшающий затрату силы, требующейся в том или ином упражнении от рук. Как только привыкнете давать быстрый толчок сгибанием и разгибанием колен, старайтесь избегать сильных поддаваний поясницей, чтобы не перегружать работой спинные мышцы. В толчке — главное: быстрота в соединении толчка руками с работой ног.

Толкание двумя руками

Начальное положение — рис. *13*. Поставить гири — почти вплотную одна к другой, причем ручки параллельны — перед собою на расстоянии около 25 — 30 *см* от ваших пяток, расставленных одна от другой на 50 — 70 *см*

(смотря по росту). Туловище и ноги выпрямлены. Взявшись руками сверху за дужки гирь, — не забирайте глубоко кнутри, — быстрым движением качните их сперва назад, затем сразу же, не касаясь гирями пола,

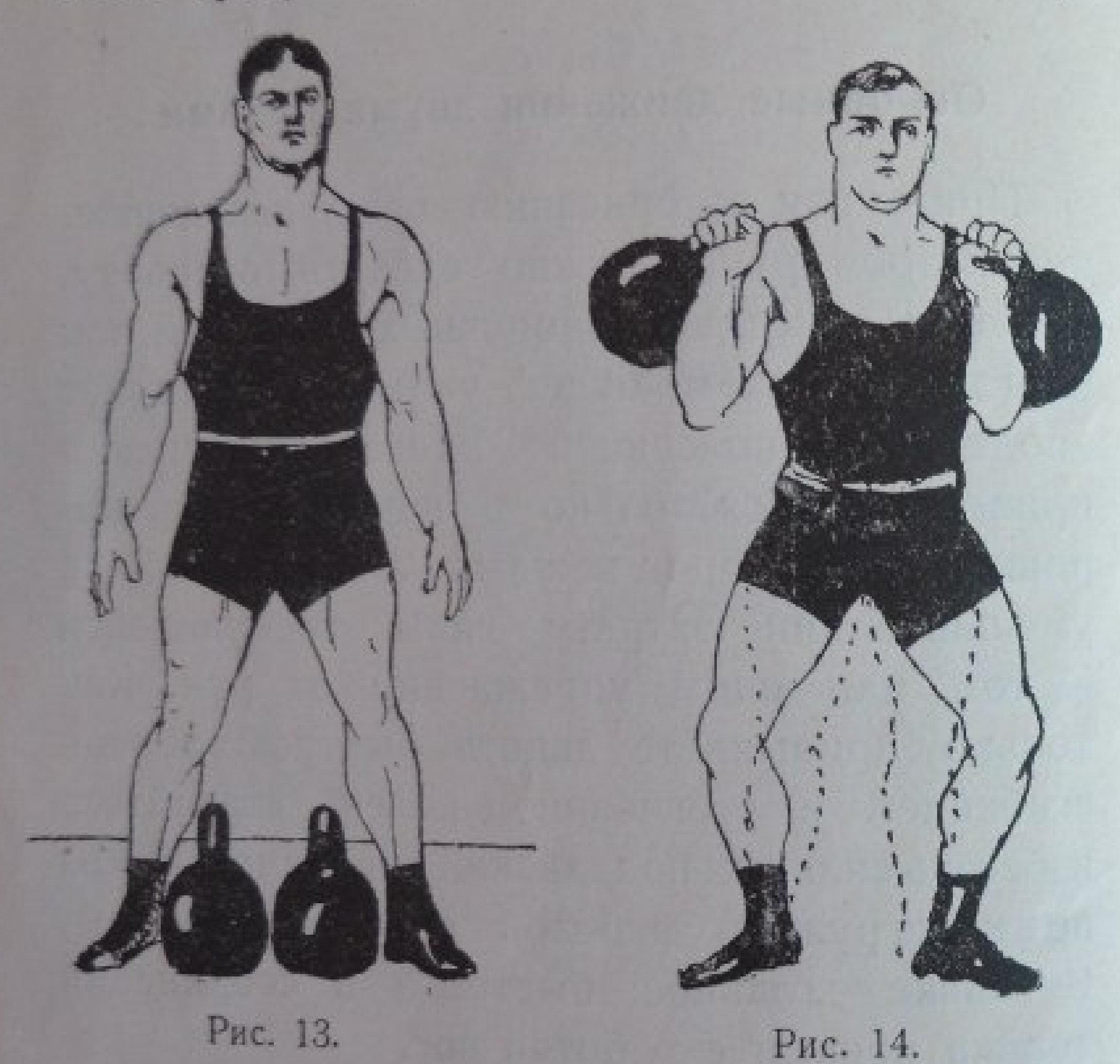


Рис. 13. Рис. 14.

вскиньте их себе на плечи, т. е. к плечам, с моментальным довольно глубоким подседанием, которому помогает и поясница, слегка выгибаясь при этом (рис. *14* — штрих). Когда гири вскинуты к плечам, выпрямите ноги (рис. *14*—пунктир) и сделайте правильный старт

(помните?), при котором все тело должно быть выпрямлено.

Предположим, что вам не удалось взять к плечам гири после одного розмаха назад, — сделайте в таком случае пробу на тройной розмах: „назад, вперед, назад“ и к плечам.



Рис. 15.

Считайте взятие гирь к плечам подготовительным упражнением к самому легкому из основных движений — толканию, и потренируйтесь во взятии к плечам 2—3 дня перед тем как „первый раз в жизни“ толкнуть двумя руками.

Итак, вы берете уже к плечам две гири легко. Гири у плеч, сделан правильный старт. Дайте сильный толчок кверху плечами, руками, поясницей, — с моментальным сгибанием колен. Толчок должен быть достаточно силен, чтобы гири сразу пошли на выпрямленные над головой руки (рис. *15* — штрих). Немедленно поверните предплечья ладонями кнаружи-вперед и выпрямите колени. „Фиксируйте“ гири (рис. *15* — пунктир).

2656—3

Чтобы толкание было успешно, толчок — плечом, рукой и поясницей — должен совпасть со сгибанием колен; прорепетируйте несколько раз толкание без гирь. Не следует при начальном положении долго стоять, согнувшись над гирями, — этого вообще избегайте, работая с тяжелыми гирями: приливает кровь к голове и, кроме того, теряется уверенность. Также не следует, приступая к подъему по несколько раз пробовать слегка отрывать гирю от пола.



Рис. 16.

Когда вы привыкнете к выталкиванию гирь двумя руками, можете прибегать к выпаду: после моментального приседания колен одна нога, согнутая в колене (преимущественно, правая), делает выпад вперед (рис. *16* — пунктир), а другая или остается на месте, или же — одновременно с выпадом правой вперед — отставляется слегка назад на носке.

Выжимание двумя руками и „мельница"

Взятые к плечам гири после правильного старта медленно, силою одних рук, поднимаются кверху над головой на совершенно выпрямленные руки (рис. *16* — штрих). Не допускаются ни подседания, ни поддавание поясницей, — ноги совершенно прямые. Первое время можно разрешить себе слегка отклонять назад верхнюю часть туловища, но затем приучитесь выжимать без этого отклонения. При выжимании необходимо особенно тренироваться „на разы", со свободно поднимаемым весом — при чем всякий раз нужно „фиксировать" гирю наверху, а у плеч выдерживать старт. Опускать гири на плечи нужно без всякого напряжения.



Рис. 17.

Не являясь основным движением, попеременное выжимание или так называемая „мельница" очень помогает вытренировываться по выжиманию и развивает силу рук, не будучи так утомительно, как одновременное выжима-

ние. Производится „мельница“ так: взяв гири к плечам, выжимайте одну гирю; как только выжатая гиря стала опускаться, начинайте выжимать другую. Получится попеременное выжимание каждой рукой; при чем момент подъема одной гири совпадает с началом опускания другой (рис. *17*). Для облегчения этого движения можно отгибать слегка туловище в противоположную выжиманию сторону, но ноги должны быть неподвижны и не сгибаться в коленях.

Выбрасывание двумя руками

Начальное положение — рис. *13*. Взявшись руками сверху за дужки гирь (рис. *18*), сделать ими одно — два — три раскачивания назад-вперед между ног и вынести их, слегка сгибая руки в локтях в ходе движения, перед собою этим размахом кверху над головой на выпрямленные руки (момент раскачивания показан пунктиром на рис. *18*). Удержите в таком положении. Значительно облегчается это движение, — одновременным с выбрасыванием



Рис. 18.

рук, — сгибанием - разгибанием колен и поддаванием поясницы, сила которой при выбрасывании вообще играет большую роль. Можно выбрасывать „на прямых руках“, т. е. не сгибая в ходе движения рук, но это требует очень сильных плеч и спины. Прежде выбрасывание „на прямых“ считалось самостоятельным упражнением и даже на нем ставились рекорды (особенно, при работе одной рукой). Относительно так называемого выбрасывания „с висячих рук“ будет говориться ниже.

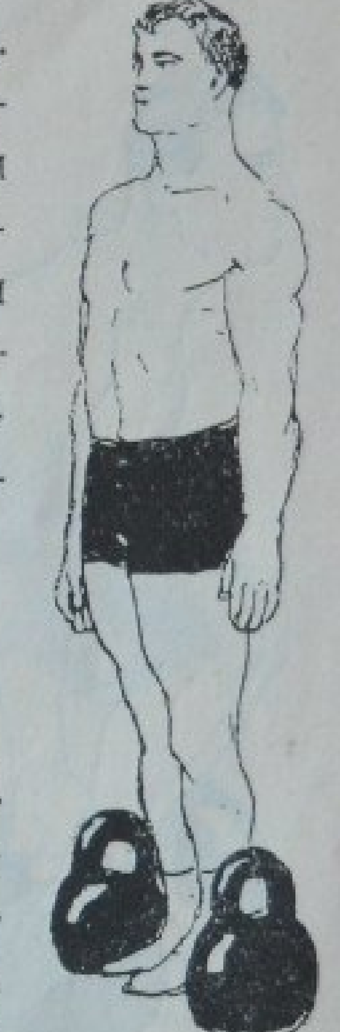


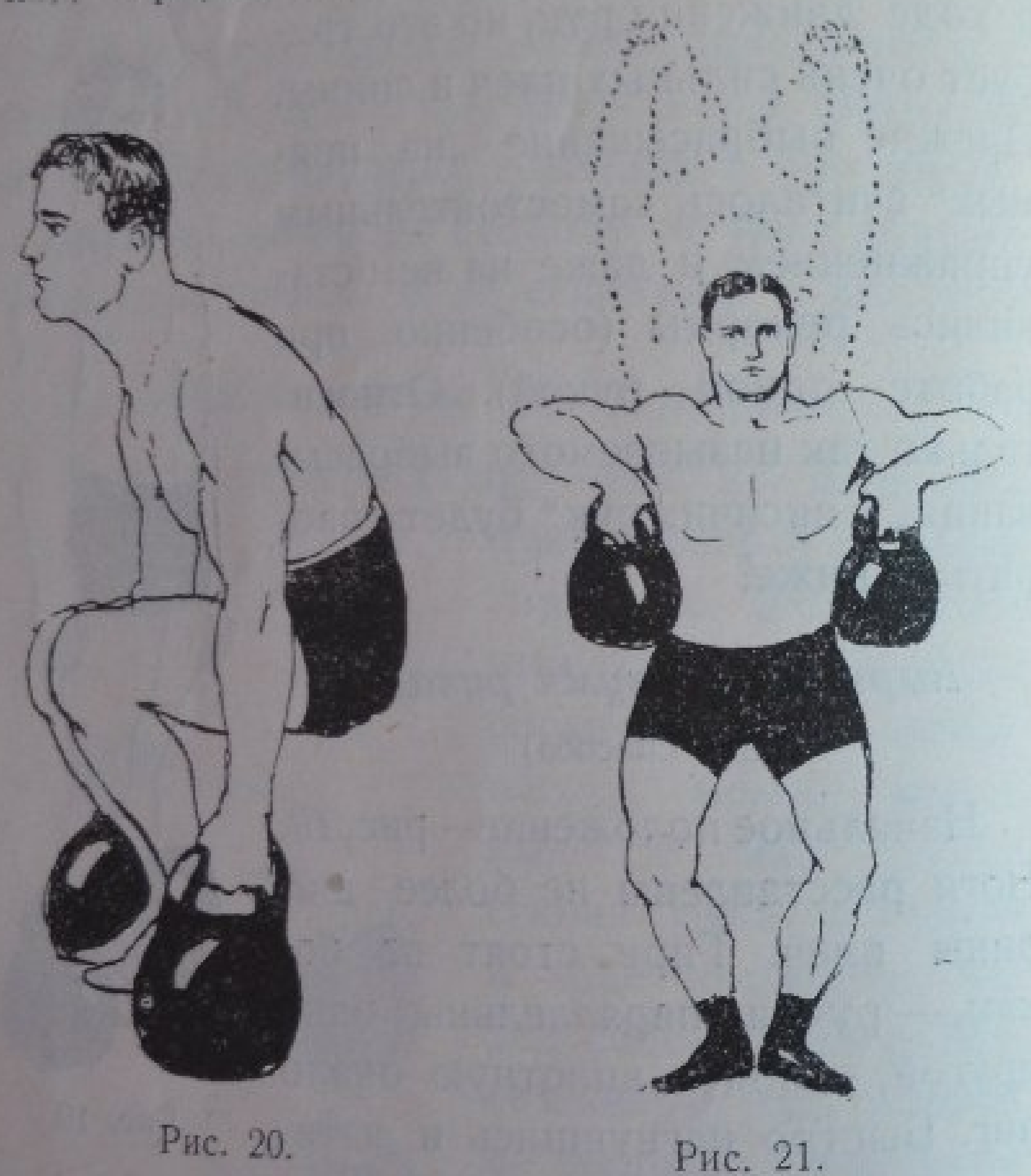
Рис. 19.

Вырывание двумя руками

(Два способа)

Начальное положение—рис. *19*. Ноги расставлены не более ширины плеч. Гири стоят по бокам, — ручки параллельны одна другой, — почти вплотную около ног. Быстро нагнувшись и взявшись за дужки гирь верхним захватом (рис. *20*), поднять гири, не останавливая у плеч, сразу кверху над головой на выпрямленные руки (рис. *21* — пунктир). Никаких раскачиваний руками не делается, — в ходе всего движения руки „несут“ гири около тела с боков, при чем локти сильно

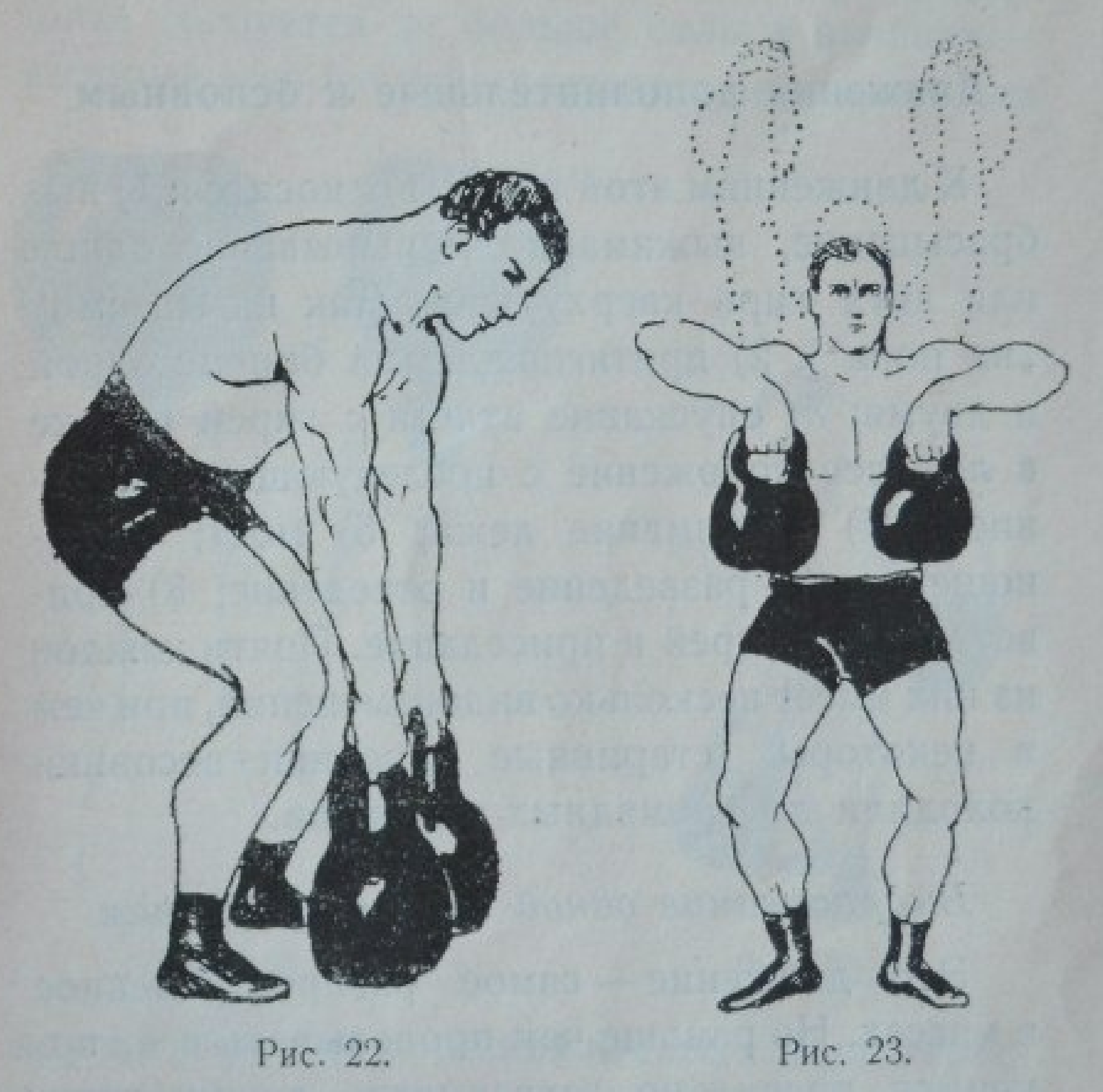
сгибаются в стороны—кверху (рис. 21—штрих). Одновременно с рывком рук делается приседание в коленях (получается — подседание под гири) и дается толчок поясницей.


Рис. 20. Рис. 21.

Можно обойтись и без этого, но при наличии большой силы плеч.

Существует и другой способ вырывания. При начальном положении ноги расставляются несколько шире, и гири — вплотную одна к другой; дужки параллельны линии, на

которой стоят ваши пятки, находятся перед упражняющимся почти вплотную к передней половине внутренней стороны стопы (рис. 22). Взявшись за дужки, быстро вынести


Рис. 22. Рис. 23.

гири кверху над головой так же, как и при первом способе, но неся их не с боков, а перед собою почти вплотную к телу. Такой же подсед коленями и поддавание спиной для облегчения движения (рис. 23). Вырывание принадлежит к числу самых красивых

упражнений с весовыми гирями, но требует очень быстрого, отчетливого и короткого темпа. Самый рывок должен быть плавным и мягким.

Движения дополнительные к основным

К движениям этой группы относятся: 1) выбрасывание, выжимание и вырывание одной или двух гирь кверху дном (так называемое „на попа"); 2) притягивание на бицепс одной и двумя; 3) опускание атлета с гирей в руке в лежачее положение с последующим вставанием; 4) выжимание лежа; 5) мост; 6) доношение; 7) разведение и отведение; 8) привставание с гирей и приседание. Почти каждое из них имеет несколько видоизменений, при чем в некоторых старинные гиревики - весовики доходили до громадных рекордов.

Выбрасывание одной гири кверху дном

Это движение — самое распространенное в массах. Но раньше чем проделывать его, поучимся правильно захватывать дужку гири, которую мы хотим выбросить „на попа". Обыкновенно, берутся за ручку сбоку у самого тела гири. Это неправильно: гиря должна плотно „сидеть" в вашей ладони, захваченная кистью, при отогнутом слегка назад запястье (рис. 24). Сначала это покажется странным, но когда

привыкнете к такому держанию гири стоймя в слегка отогнутой кнаружи кисти, то убедитесь, что нет лучшего способа сохранять равновесие и что для поднимания гирь кверху дном требуется не больше силы в пальцах — которые вообще надо развивать — нежели для

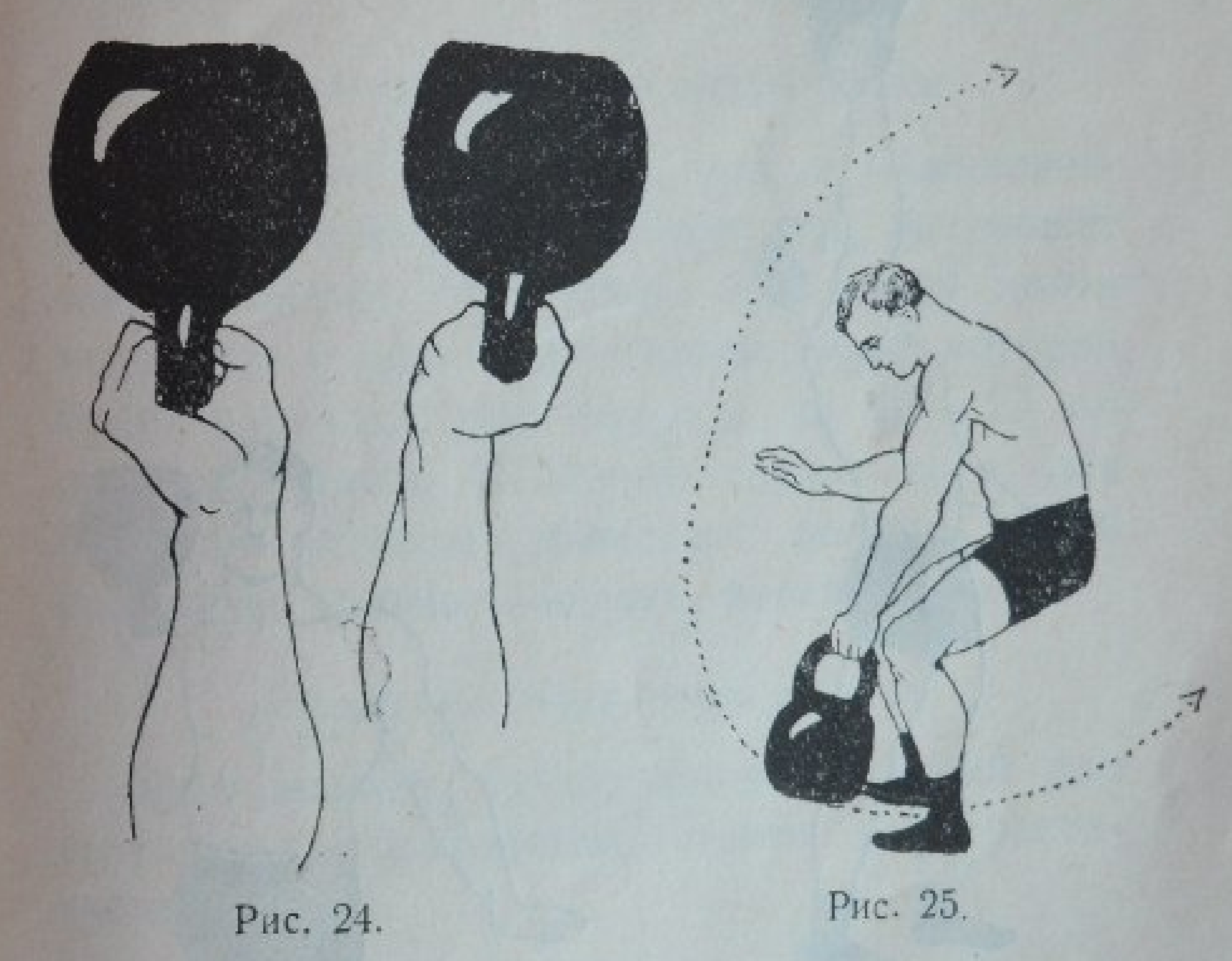


Рис. 24. Рис. 25.

других видов поднимания весовых гирь. Итак, научившись братся за дужку, перейдем к выбрасыванию кверху дном. Оно совсем легко: гиря выбрасывается по обыкновенным правилам; только, как уже сказано, кисть слегка отогнута кнаружи (рис. 25). Смотрите, чтобы гиря, — особенно находясь наверху, на выпрямленной руке, — сохранила стоячее равновесие

и не упала на предплечье „вниз дном“. Чтобы скорее научиться сохранять равновесие, старайтесь держать гирю над головой в положении „на попа“ несколько секунд (рис. 26).

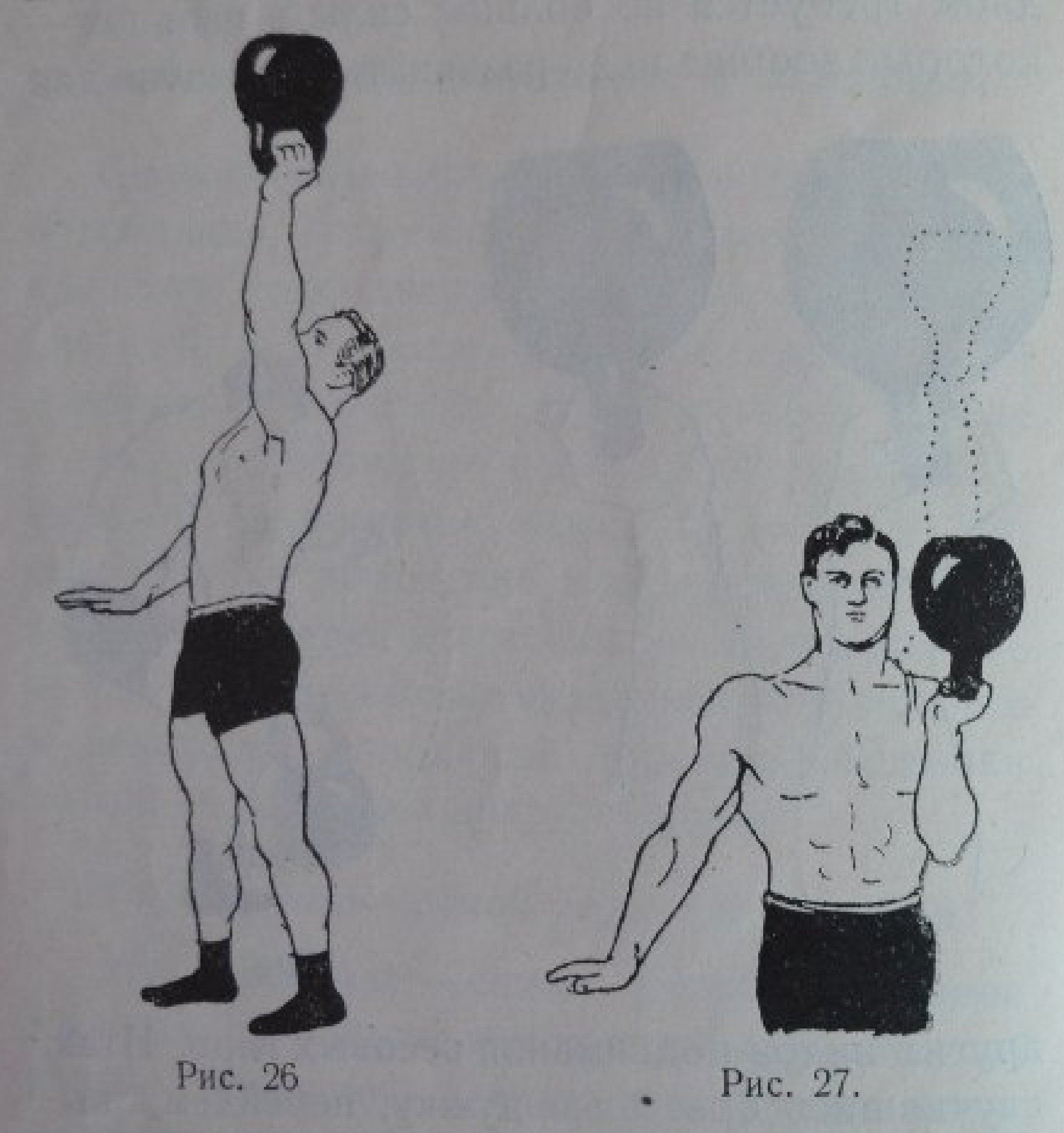


Рис. 26 Рис. 27.

Выжимание одной гири кверху дном

Более трудно, нежели выбрасывание, потому что приходится более долго сохранять равновесие: от плеча (рис. 27 — штрих) до положения на выпрямленной над головой руке

(рис. 27 — пунктир). Но если гиря сидит в вашей руке правильно (рис. 24), сохранять равновесие привыкнете очень быстро. Помогает усвоению этого навыка — тренировка в удерживании гири кверху дном у плеча.

Вырывание гири кверху дном

Производится так же, как и обыкновенное, и начальное положение так же может быть двояким: гиря стоит или сбоку почти вплотную к ноге той стороны, рука которой будет работать, или впереди на 20 — 25 *см* от ваших пяток. В первом случае ноги, для бо́льшей чистоты движения, должны быть сомкнуты „пятки — вместе, носки — врозь“.

Толкание гири кверху дном

Этот подъем, сравнительно трудный для сохранения равновесия, почти не практикуется.

Выбрасывание двух гирь кверху дном

По таким же правилам, как и обыкновенное, с таким же разгоном-размахом „назад-вперед-назад“ (рис. 28). Привыкайте к правильному фиксированию наверху, что особенно важно при выбрасывании „на разы“. Есть очень тяжелый способ выбрасывания: это — „с висячих рук“. Атлет держит гири в руках,

вытянутых книзу „по швам“ (рис. 29 — штрих), и с разгоном - размахом выбрасывает их с боков на выпрямленные над головой руки кверху дном (рис. 29 — пунктир). Пожалуй, это один из самых тяжелых спо-

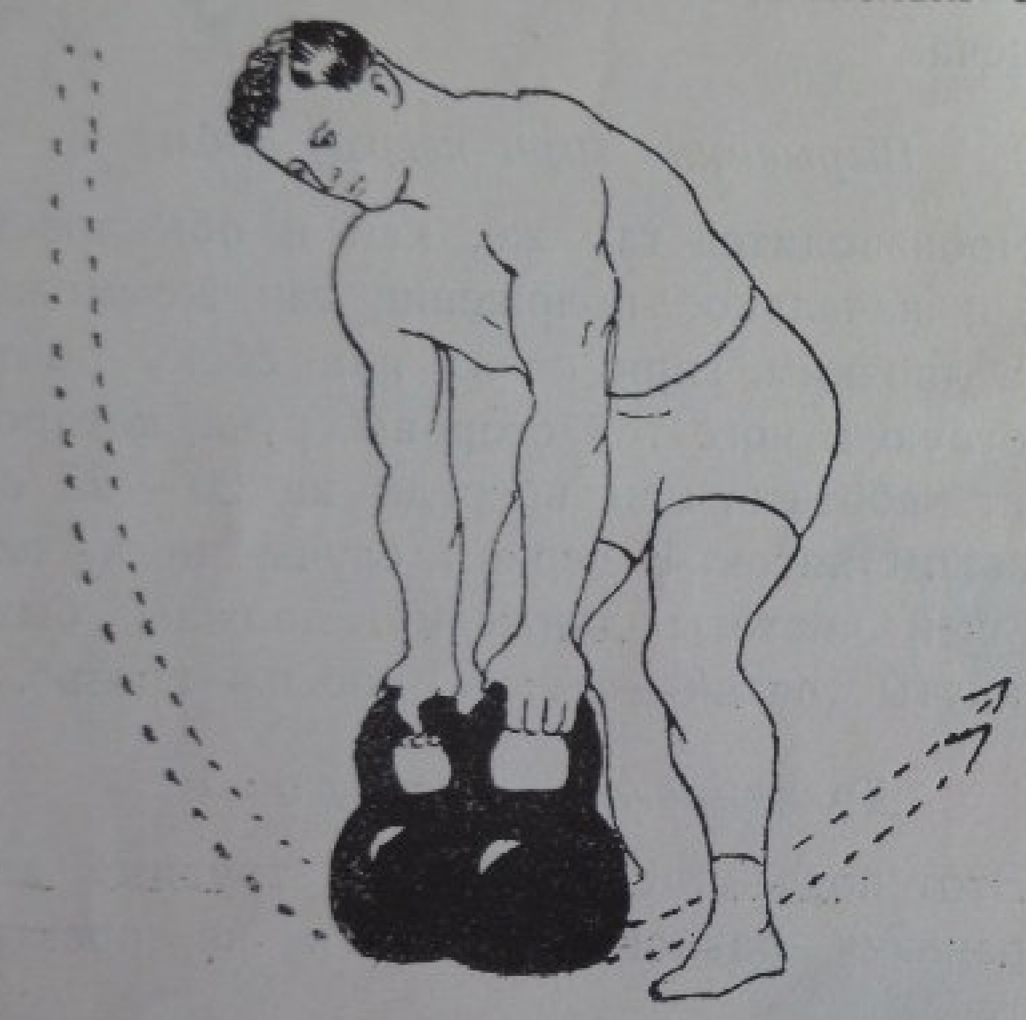


Рис. 28.

собов поднятия весовых гирь. Можно выбрасывать „с висячих“ и так, чтобы тела гирь падали на предплечья, т. е. книзу дном, что, конечно, несравненно легче. При выбрасывании „с висячих“ много помогает легкое раскачивание туловища в темп движения.

Вырывание двух гирь кверху дном

Двоякий способ, как и при обыкновенном вырывании: гири или сбоку, по обеим сторонам, или спереди. Вырывание „с висячих“ несравненно труднее, нежели выбрасывание, так как последнее все-таки облегчается целым рядом раскачиваний рук, пока не получится желаемый розмах. Для бо̀льшей красоты этого упражнения — стоять, удерживая вырванные гири над головой, совершенно неподвижно.

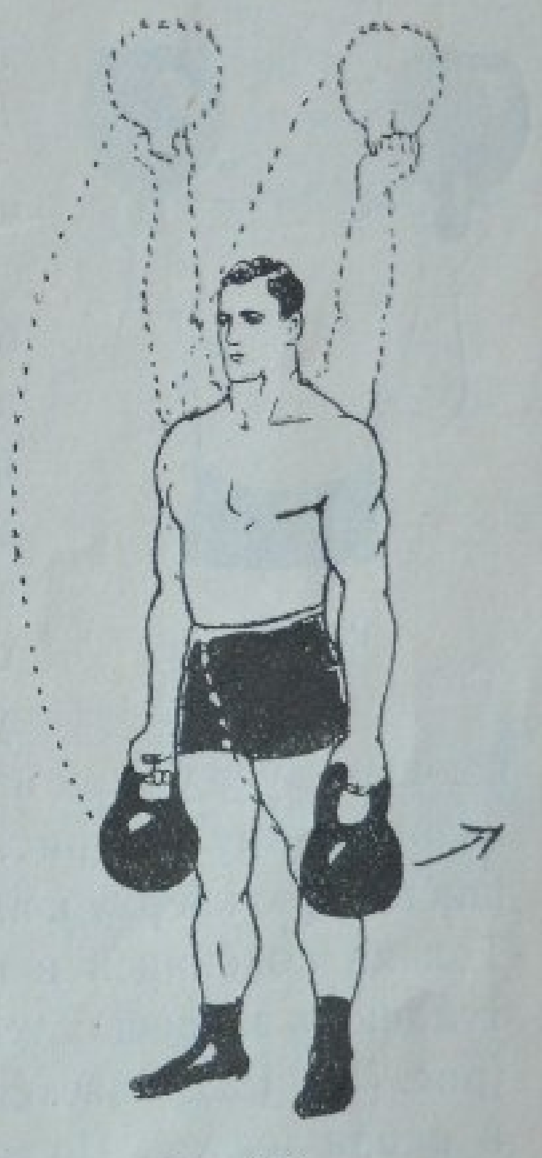


Рис. 29.

Выжимание двух гирь кверху дном и „мельница“

Встарь выжимание двух гирь кверху дном было очень распространено среди гиревиков, несмотря на свою изрядную трудность. Как ему, так и „мельнице“ придавалось особое значение потому, что благодаря им атлет привыкал с большим напряжением работать обеими руками,

в то же время сохраняя продолжительное равновесие и этим укрепляя предплечья и кисти. В качестве тренировки, берите к плечам кверху дном и удерживайте в таком положении (рис. *30*).

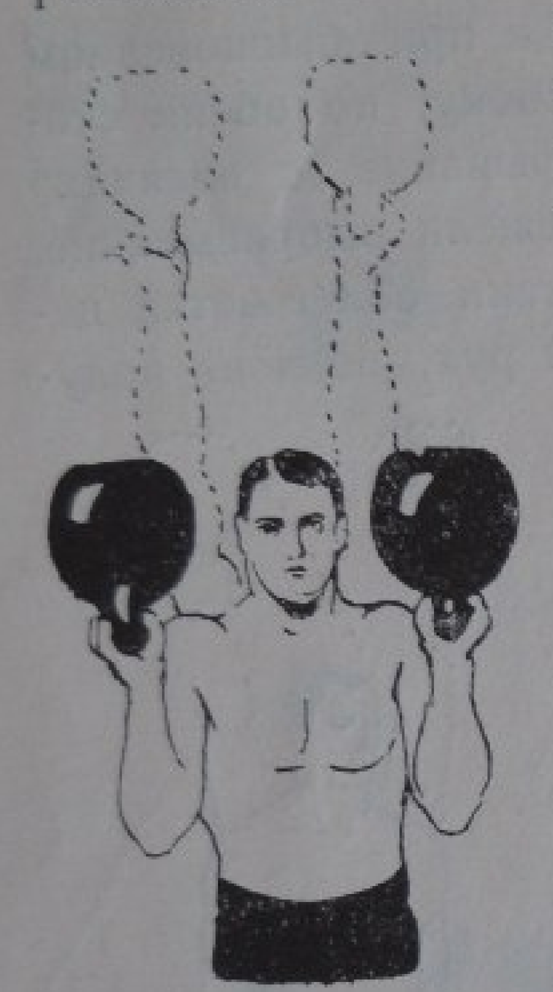


Рис. 30.

Притягивание на бицепс одной и двумя

Движение, великолепно развивающее бицепсы (двуглавые мышцы, сгибающие руки). Берется на бицепс гиря так: присев, возьмитесь за дужку гири таким образом, чтобы локоть был согнут почти под прямым углом, а кисть, охватывающая дужку гири из-под-низу, была согнута кверху — кнутри (рис. *31*). Тяните, выпрямившись, гирю кверху к плечу, сгибая руку в локте. Толчки поясницей и коленями или отгибание туловища запрещаются,—работает только рука (рис. *32*). Разрешается упираться в живот или в ребра локтем. По таким же правилам производится притягивание на бицепсы и двумя руками (рис. *33* и *34*). Можно притягивать на бицепс весовую гирю с пола и на ладони. Для

Рис 31.

Рис. 33.

Рис. 32.

Рис. 34.

бицепсом к плечу, нужно повернуть предплечье вперед (рис. 36), при чем для бо̀льшей законченности движения гиря

этого кисть руки, подложенная под донышко гири, слегка сгибается кнутри (рис. 35). Когда гиря взята на ладони бицепсом к плечу, нужно повернуть предплечье вперед (рис. 36), при чем для бо̀льшей законченности движения гиря



Рис. 35.

выжимается кверху над головой, — в таком случае и опускается вниз гиря опять-таки на ладони: сначала к плечу, затем задерживается под прямым углом к животу (как показано штрихом на рис. 36) и уже потом опускается на пол. Для того, чтобы притягивать с пола две двухпудовки, нужны чрезвычайно сильные бицепсы. Но с пудовиками и с разновесами, — если их не поленитесь изготовить, —



Рис. 36.

это упражнение можно рекомендовать; хотя „тянут“ гири исключительно бицепсы, но вследствие сгибания и выпрямления ног и туловища участие в работе принимают почти все мышцы тела. Кроме того, это упражнение очень красиво. Существует еще притягивание на бицепсы „с висячих рук“. Производится оно так: руки с гирями вытянуты книзу „по швам“, предплечья внутренней стороной обращены вперед, локти боковыми частями прижаты к ребрам, запястья рук, держащих гири, круто согнуты кверху (рис. 37 — штрих). Силой одних бицепсов, сгибая локти, притягивайте гири к самым плечам. Никакие подталкивания и подседания не допускаются. Тело совершенно выпрямлено. При опускании надо задерживать под прямым углом. Вообще опускать гири с бицепсовых подъемов требуется очень медленно и плавно, чтобы не было растяжений. Притягивание „с висячих“ „на разы“ пудовиков — прекрасная тренировка и для

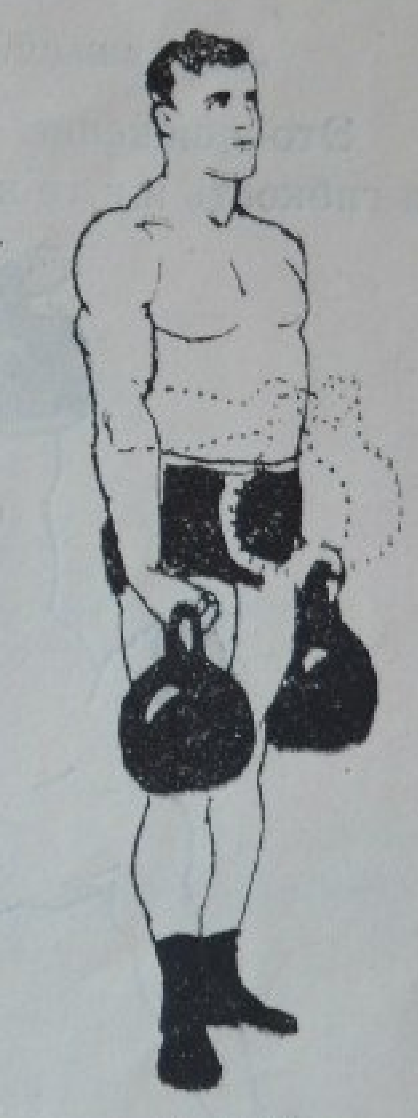


Рис. 37.

2656 – 4

бицепсов, и для всех мышц рук и плечевого пояса. Притягивание одной „висячей“ рукой должно производиться, чтобы быть признанным правильным, без всякого упора в живот.

Ложиться и вставать с гирей

Это движение развивает в атлете ловкость и гибкость и в то же время учит его сохранять

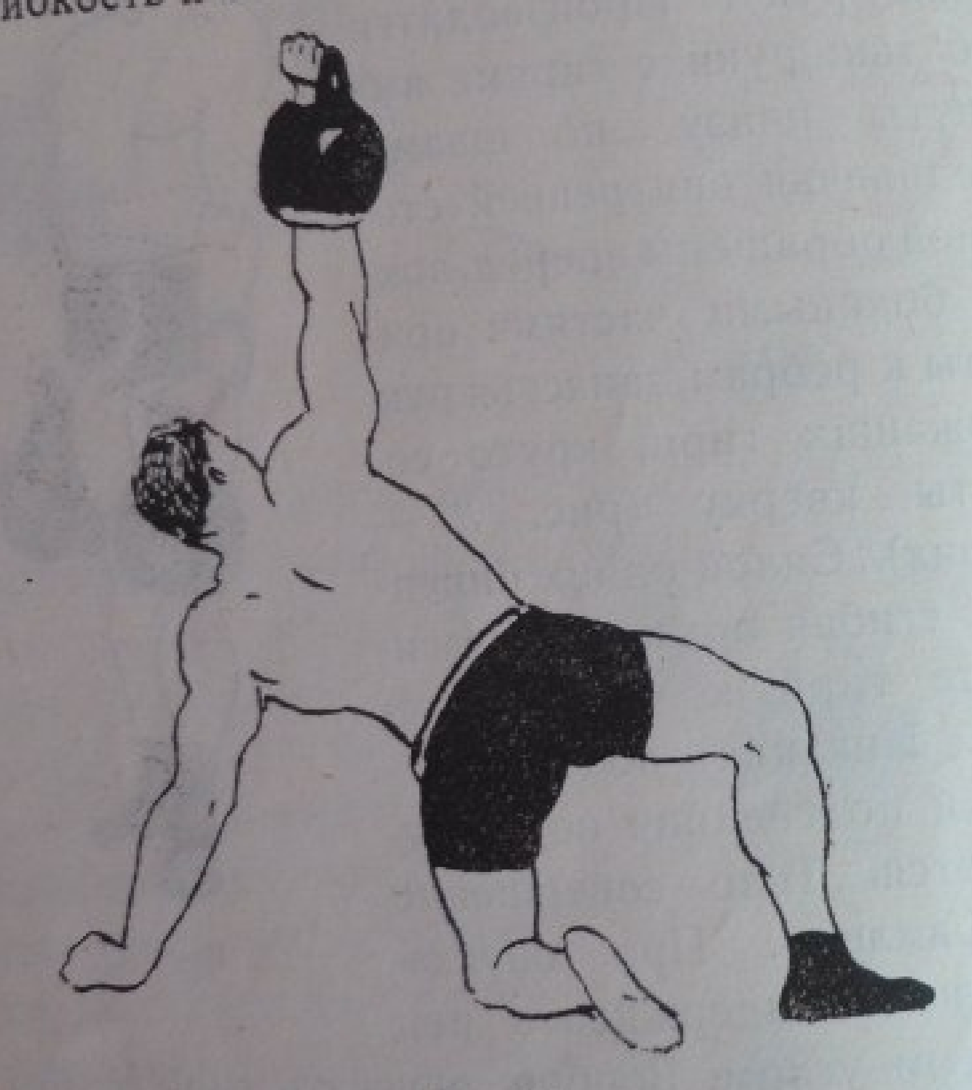


Рис. 38.

равновесие. Делается оно так: подняв гирю на выпрямленную над головой руку (обычно для этого движения — вырвав или выбросив),

опуститься на противоположное колено, опираясь ладонью свободной руки о пол (рис. 38);

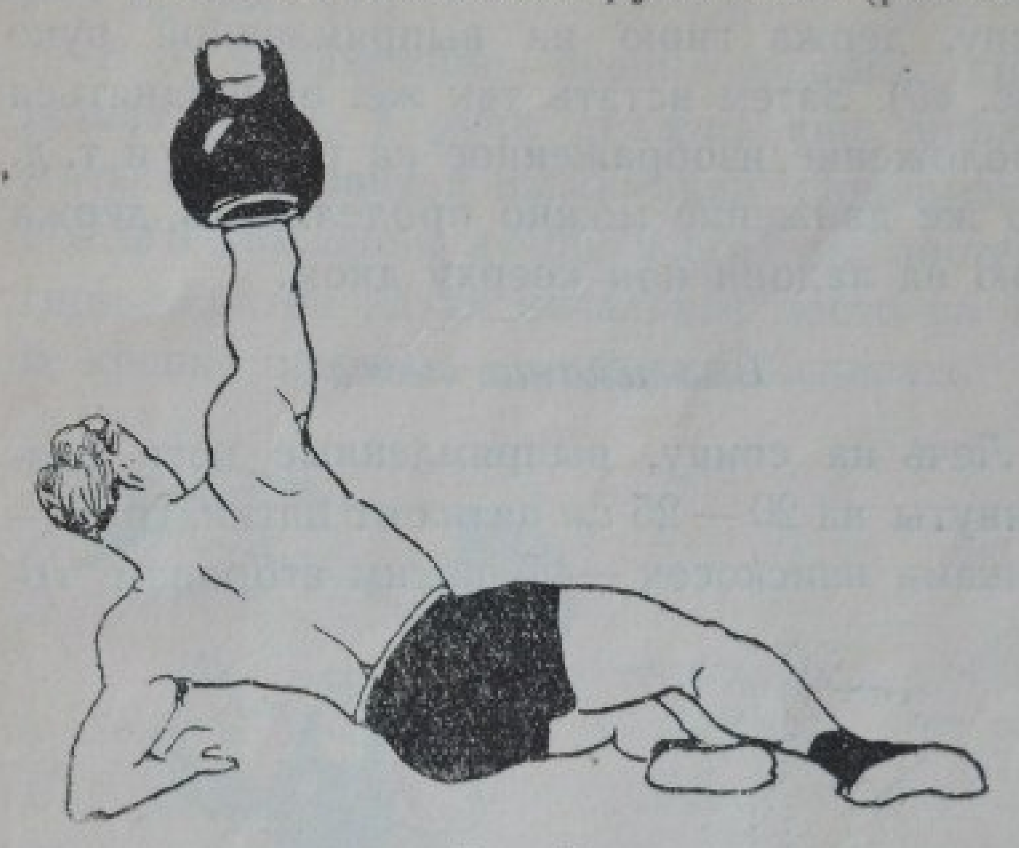


Рис. 39.

затем с ладони опуститься на локоть, одновременно выпрямляя на полу ногу соответ-

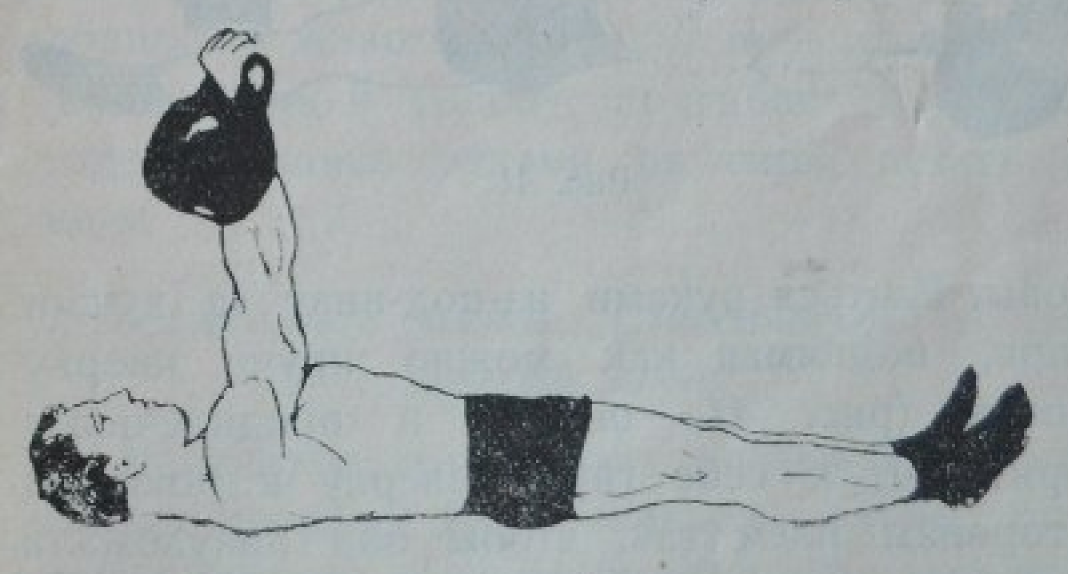


Рис. 40.

ственной стороны (рис. *39*); с локтя опуститься на пол обоими плечами, т. е. лечь на всю спину, держа гирю на выпрямленной руке (рис. *40*). Затем встать так же: приподняться в положение, изображенное на рис. *39* и т. д. Это же движение можно проделывать, держа гирю на ладони или кверху дном.

Выжимание лежа

Лечь на спину, выпрямленные ноги раздвинуты на 20 — 25 *см* пятка от пятки, гири — ручками наискосок — по обеим сторонам го-

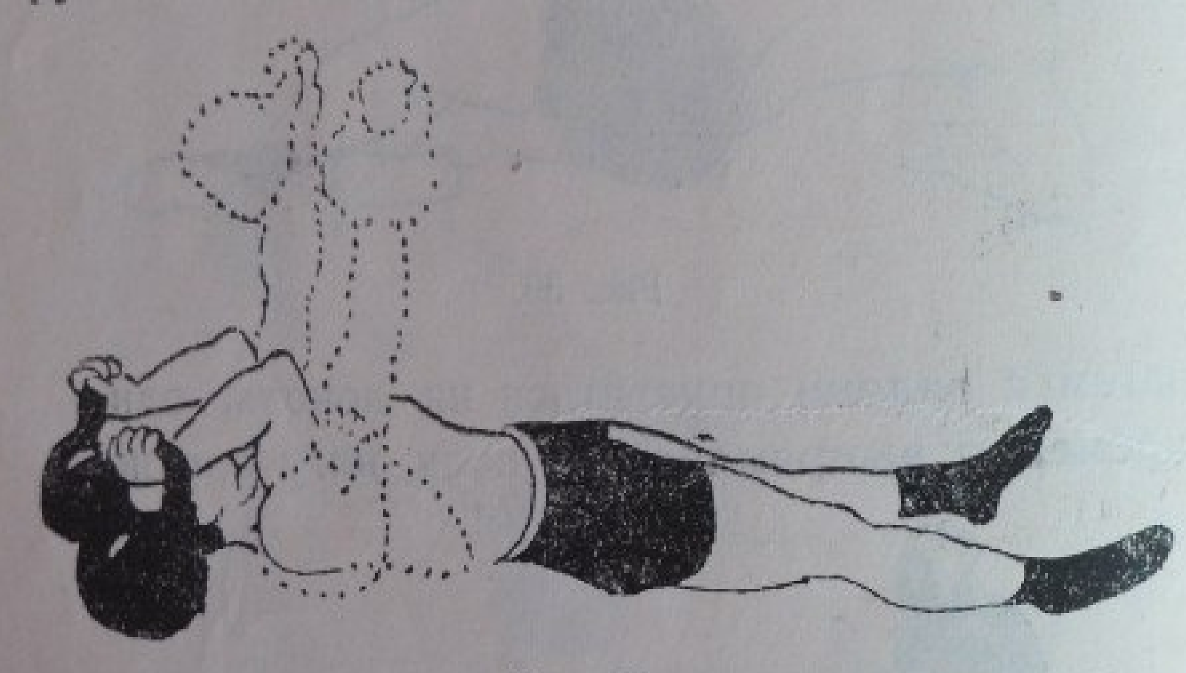


Рис. 41.

ловы. Взяться руками из-под-низу за дужки гирь, поднимая как можно круче кверху локти (рис. *41* — штрих) и предплечьями притянуть к себе гири поверху к боковым сторонам плеч так, чтобы они полулежали на груди (нижний пунктир на рис. *41*). Силою

рук поднимать гири прямо кверху над грудью до полного выпрямления рук (верхний пунктир на рис. *41*).

Это упражнение очень хорошо, когда устала спина, а руки должны еще продолжать тренировку в выжимании. Подниматься с этого движения лучше всего так: поставив гири обратно на их начальное место на пол и крепко держась за дужки, сделать со-

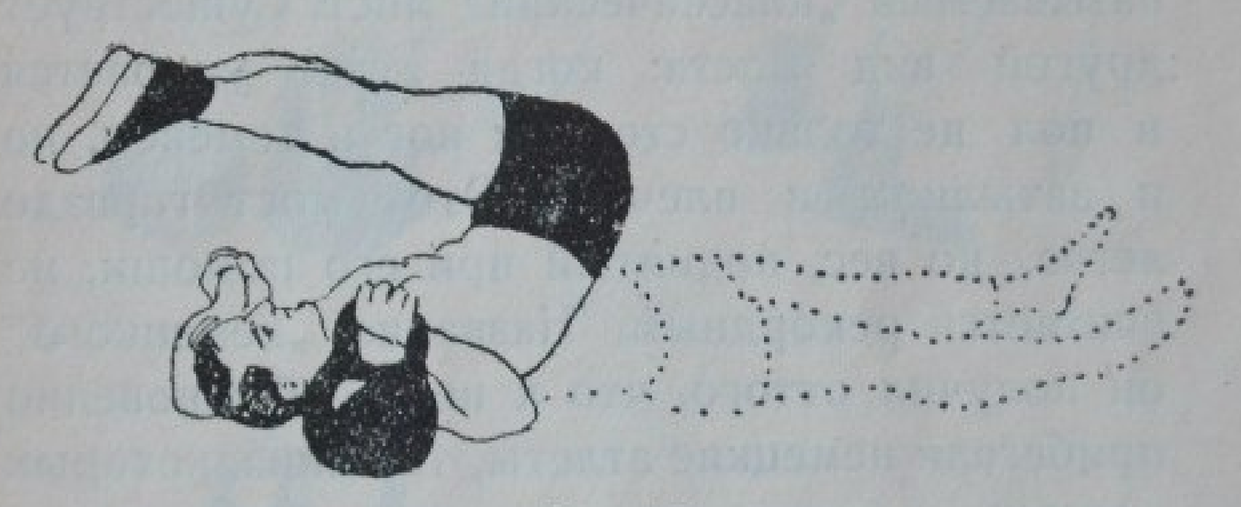


Рис. 42.

мкнутыми ногами взмах кверху, согнуть туловище в животе (рис. *42*) и перекувырнуться через плечи и голову, подгибая её. Сильно оттолкнувшись руками от гирь, встать на ноги.

Выжимание с моста „классическое“ и „немецкий мост“

Начальное положение: упираясь в пол только стопами ног и теменем головы, придайте вашему телу положение арки или кру-

того моста, при чем старайтесь возможно круче выгнуться кверху. Гири — дужками наискосок кнаружи — стоят почти вплотную одна к другой около ваших висков. Возьмитесь за дужки гирь из-под-низу (рис. *43* — штрих) и, как можно круче поднимая локти кверху, притяните гири силой предплечий поверху к плечам. Не меняя положения рук, выжимайте гири, разгибая трицепсы (рис. *44*). Это — так называемый „классический" мост. Существует другой вид моста: когда атлет упирается в пол не только стопами ног и теменем, но и затылком и плечами. Этот мост гораздо легче, но вес, поднятый при его помощи, не считается рекордным. Название „немецкого" он получил оттого, что к нему обыкновенно прибегали немецкие атлеты, толщина которых мешала им правильно „мостить". Становиться в начальное положение для классического моста рекомендуется так: взяться за дужки гирь сверху, присесть, упереться теменем в пол и, дав розмах ногами, перекидываться в воздухе, выгибая спину, в мостообразное положение (рис. *43* — пунктир). Таким же образом, — обратным взмахом ног, — уходить через голову с моста обратно на ноги в стойку. Но пока у вас не окрепли еще шейные мышцы, ложитесь сначала попросту на спину, а потом, подгибая шею, становитесь на мост и беритесь за дужки гирь. Мост, кроме того, что

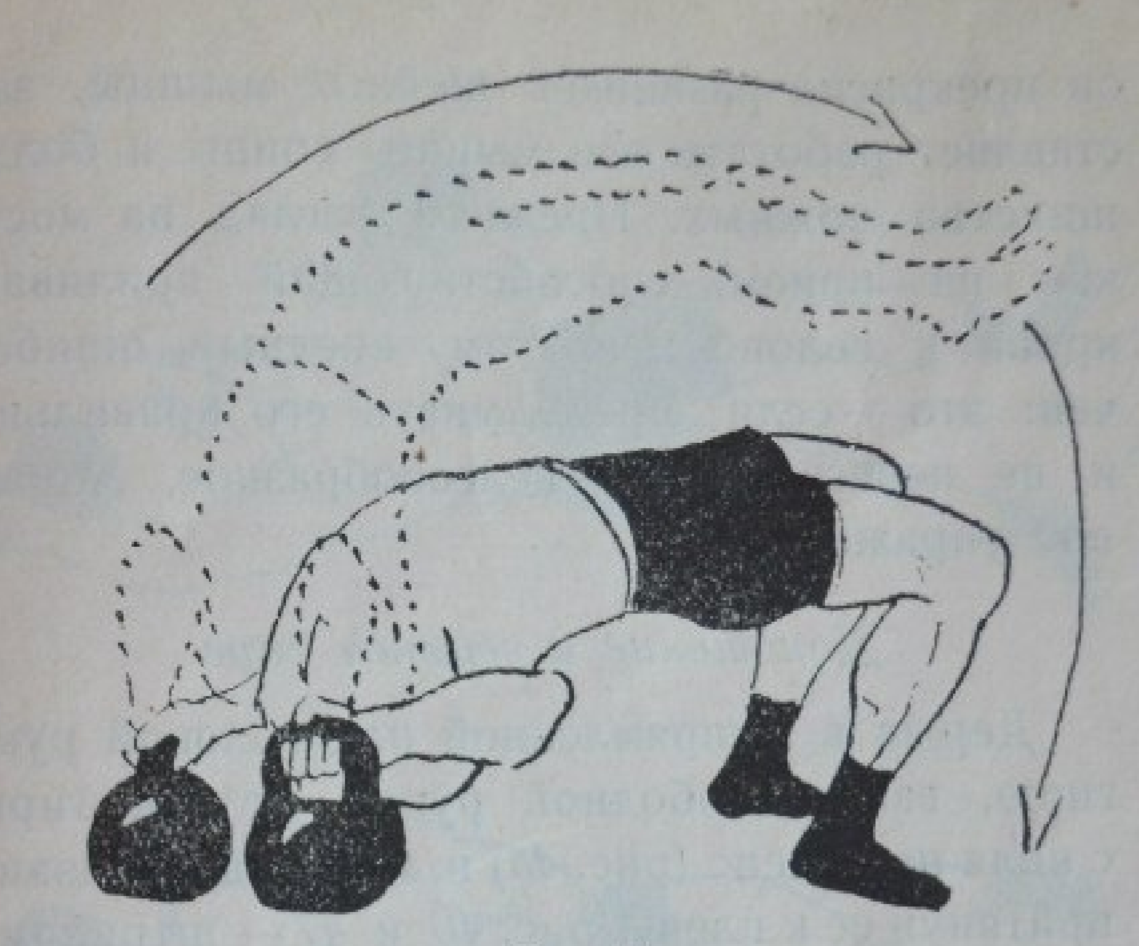


Рис. 43.

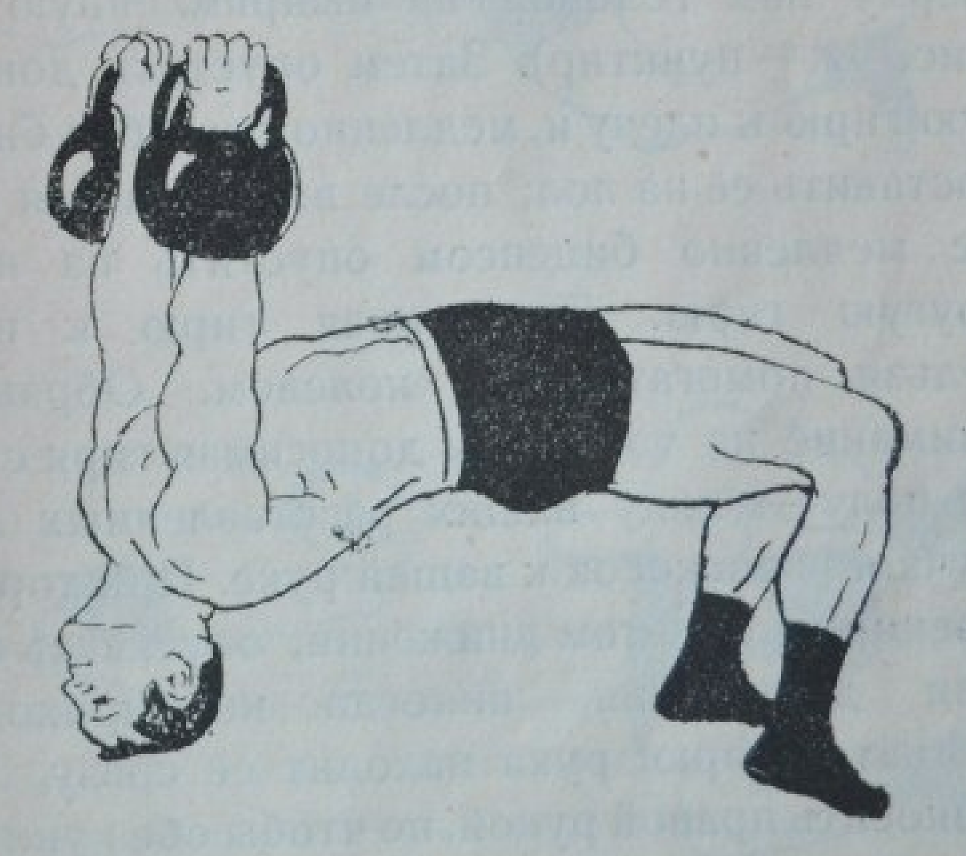


Рис. 44.

он прекрасно развивает шейные мышцы, заставляет работать все мышцы спины и большинство ножных. Прежний взгляд на мост, как на прием, способствующий приливам крови к голове и поэтому вредный, ошибочен: это — если проделывать его правильно и не пересаливать — целесообразное, здоровое упражнение.

Доношение к верхней гире

Держа в выпрямленной над головой руке гирю, взять свободной рукой другую гирю с пола на бицепс (рис. *45*) и, медленно и плавно притянув её к плечу (рис. *46* и *47* — штрихом), выжать (или, в худшем случае, дотолкнуть) кверху над головой на выпрямленную руку (рис. *47* — пунктир). Затем опустить донесенную гирю к плечу и, медленно разгибая бицепс, поставить её на пол; после выпрямиться и так же медленно бицепсом опустить на пол и другую гирю. Притягивая гирю к плечу, нельзя помогать себе коленом. Обращайте внимание на то, чтобы доносимая гиря стояла на полу—между ваших расставленных ног—ручкой наискосок к вашей руке. При хорошей тренировке в этом движении, опускаясь книзу для доношения, никогда не приходится „искать" гирю: рука находит её сразу. Легче доносить правой рукой, но чтобы обе руки были одинаково тренированы, доносите поочередно.

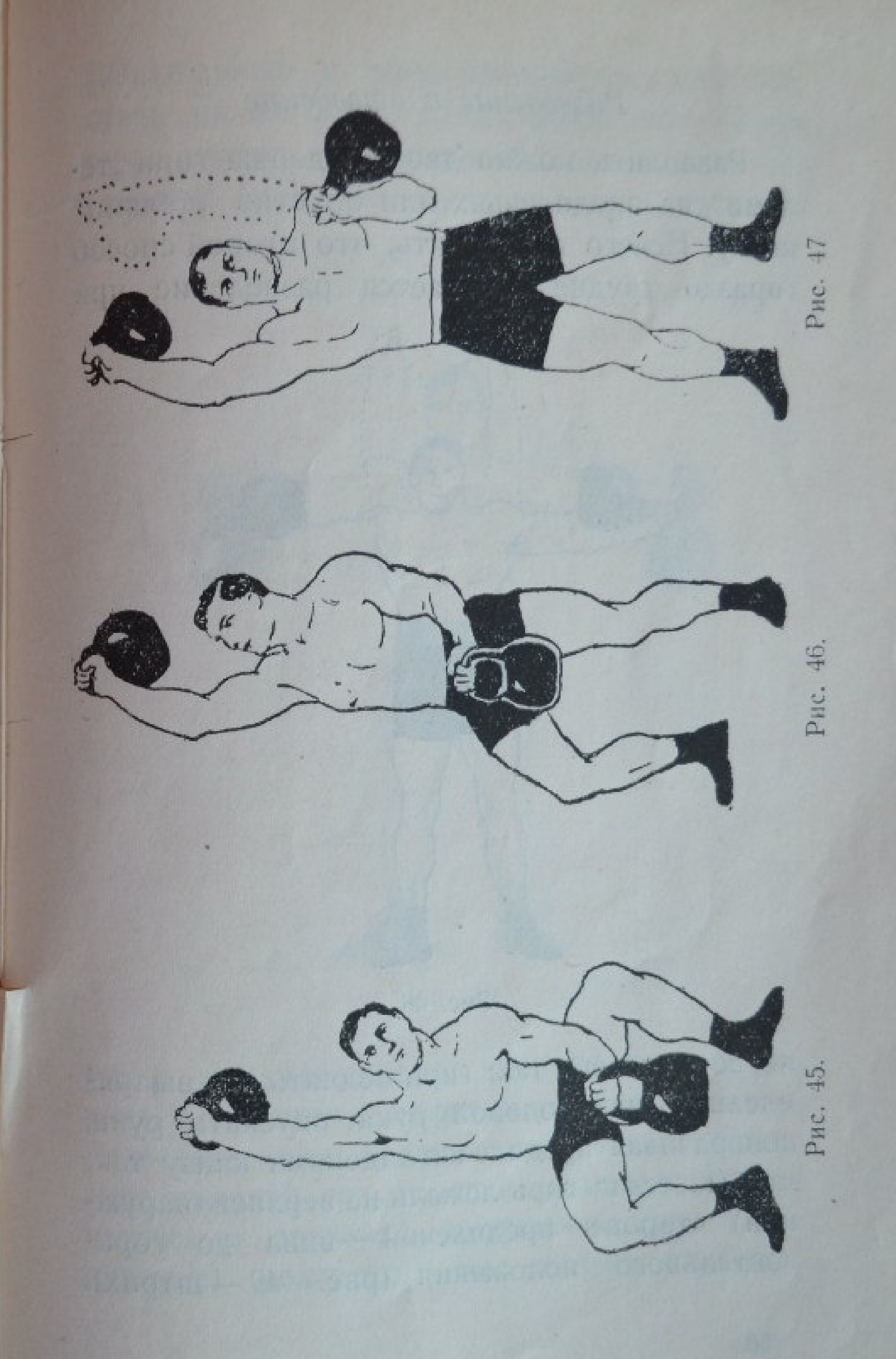

Рис. 47

Рис. 46.

Рис. 45.

Разведение и отведение

Разводить можно двояко: держа гири „телами“ на предплечьях или опустив „телами“ книзу. Нечего и говорить, что второй способ гораздо труднее. Делается разведение при

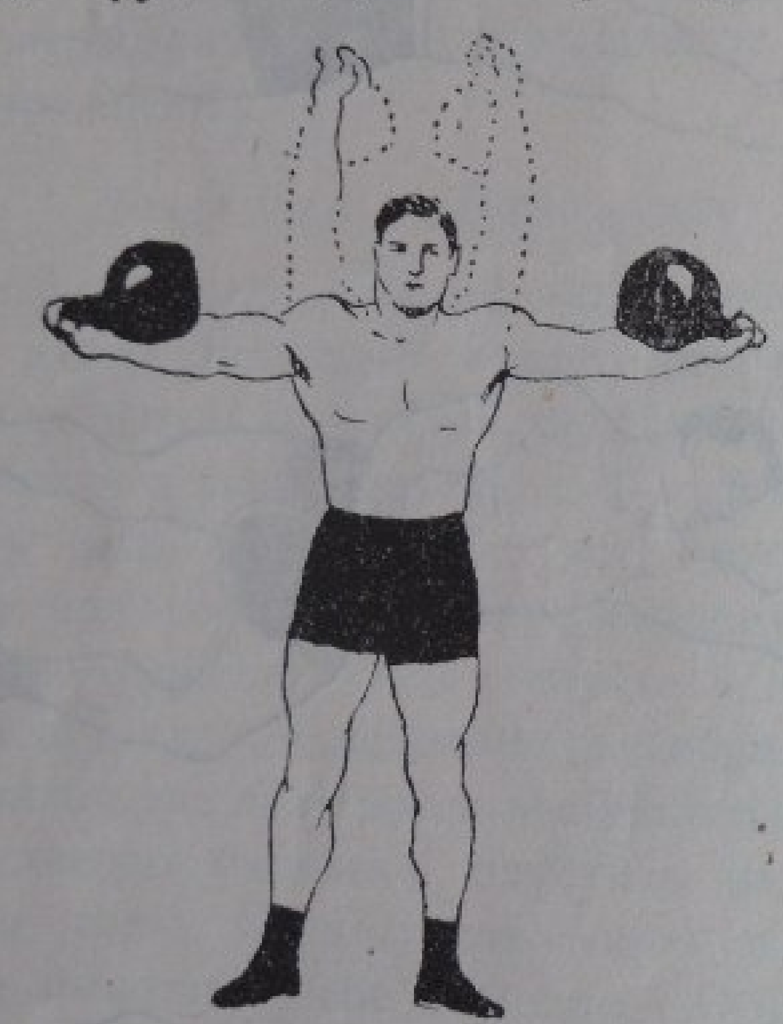


Рис. 48.

первом способе так: гири подняты на выпрямленные над головой руки; опускать руки, поворачивая предплечья ладонями книзу так, чтобы „тела“ гирь лежали на верхней (наружной) стороне предплечий — вниз до горизонтального положения (рис. 48 — штрих).

Сфиксировав в этом положении гири, опустить их на пол, сгибая руки, или свести руки кверху к начальному положению над головой (рис. 48 — пунктир). При коротких

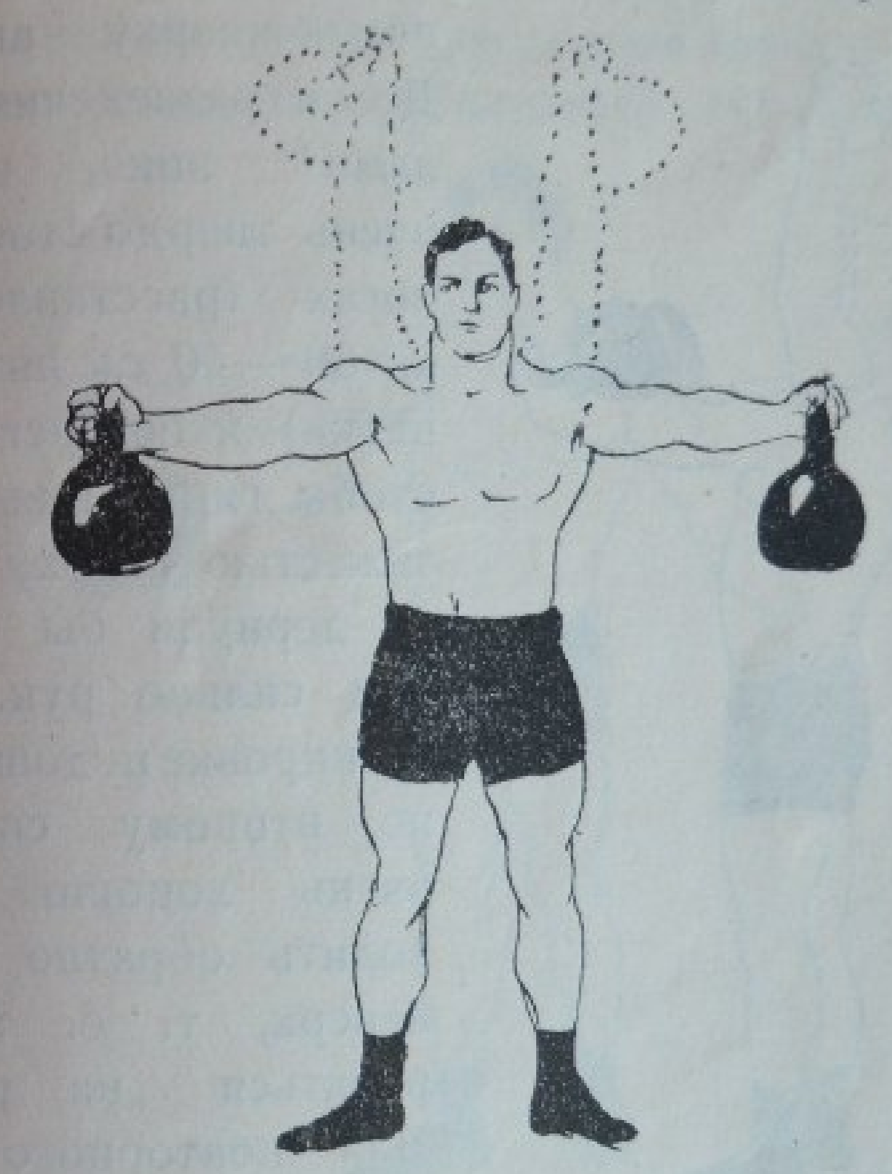


Рис. 49.

руках это упражнение сравнительно легко, хотя и кажется требующим большой силы. Разведение гирь „телами“ книзу очень трудно: гири подняты над головой, лежат книзу по наружным сторонам предплечий (рис. 49 — пунктир); медленно, очень плавно опускать

в стороны книзу руки до горизонтальной линии и удерживать так, не сгибая локтей (рис. *49* — штрих). Запястья при первом способе отогнуты кверху назад, при втором — кверху — вперед. Делая разведения „телами“ вниз, нужно очень твердо стоять на ногах (расставленных на 30 — 40 *см* пятка от пятки) и остерегаться, чтобы гири, идя всей тяжестью сверху вниз, не дернули бы слишком сильно рук. При тренировке пудовиками по второму способу очень хорошо приводить обратно руки наверх, т. е. тренироваться „на разы“. Для повторного разведения двухпудовок, кроме очень большой силы, требуется еще слишком долгая тренировка в этом движении.

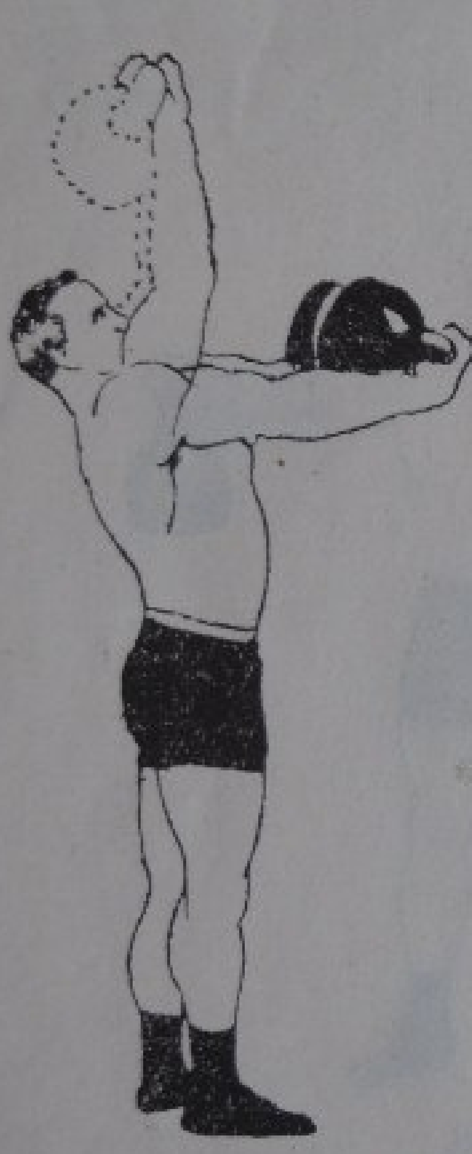


Рис. 50.

Отведение рук с гирями производится так: руки выпрямлены над головой, гири лежат на наружных сторонах предплечий сзади (рис. *50* — пунктир); опускать руки книзу — вперед до положения гирь спереди на одной высоте с надплечьями (рис. *50* — штрих). Затем приводить руки обратно.

На одну руку практикуется отведение вперед и в сторону. В последнем случае — или „телом“ гири на предплечье, или „телом“ книзу. Имейте в виду, что отгибать туловище назад или в сторону нельзя. Есть оригинальный, специально принятый во Франции, способ „отведения“ весовой гири вперед или в сторону — держа дужку гири верхним захватом, при чем гиря „телом“ опущена книзу (рис. *51*).

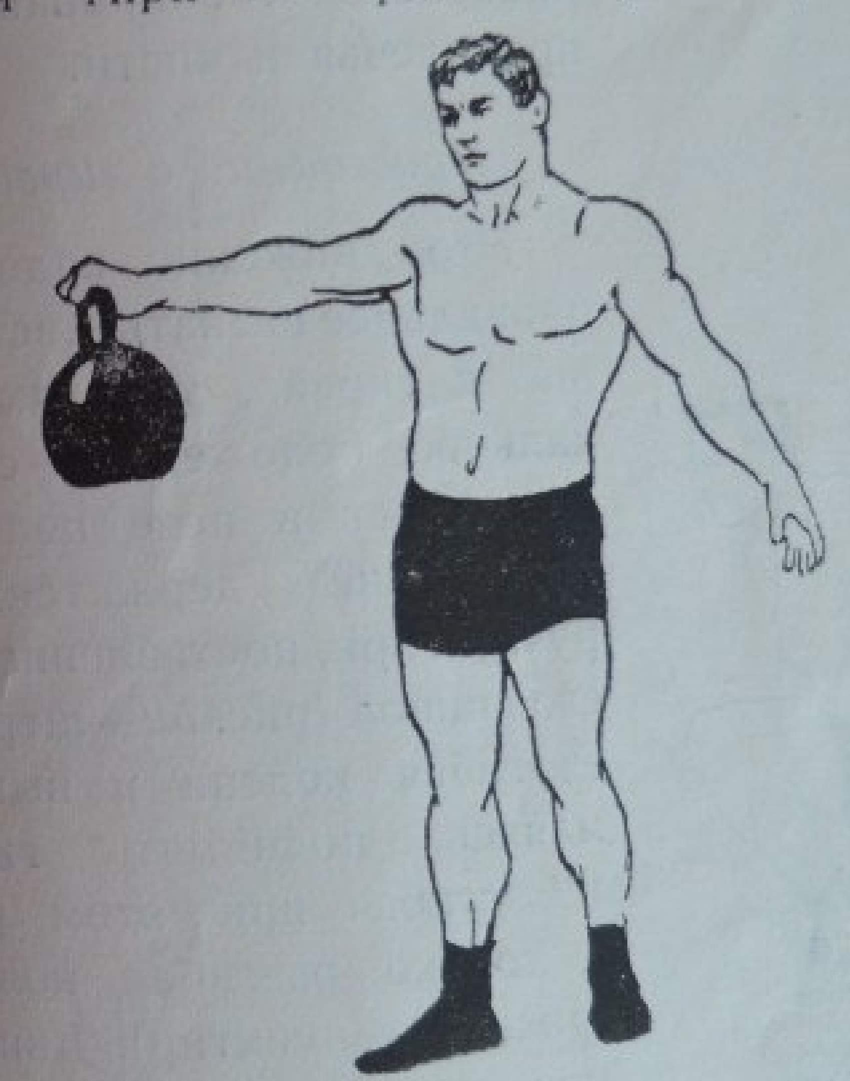


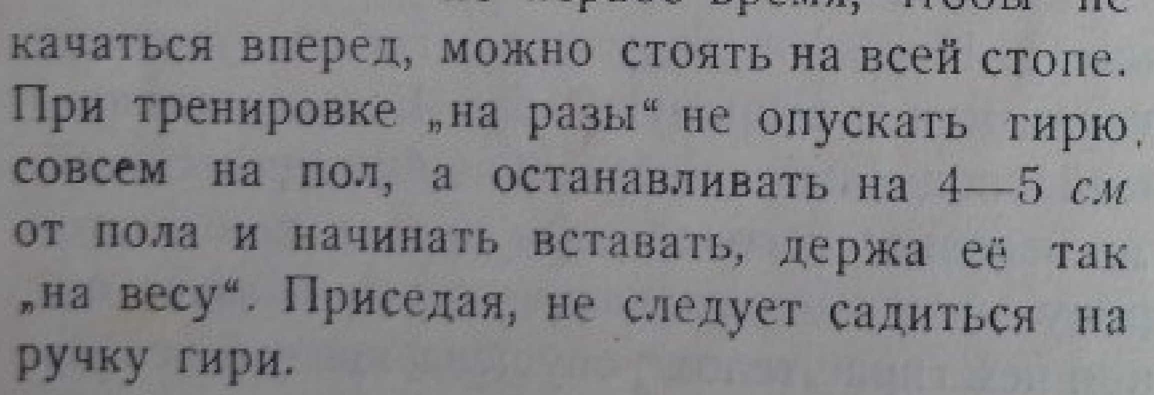
Рис. 51.

Принимая во внимание, что французские весовые гири, напоминающие своей формой усеченные кверху кирпичи, имеют очень тонкую дужку, надо сказать, что движение, несмотря на большую трудность — прекрасная тренировка для предплечья и кисти.

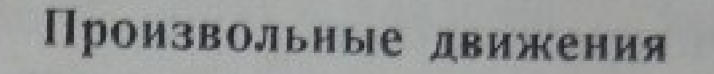
Приседание с гирей

Это движение надо бы правильнее назвать: „вставание с гирей“, так как начальное положение — сидячее. Атлет в позе полного приседания держится за ручку гири, поставленной за его спиной (рис. 52—штрих). Разгибая колени и выпрямляясь, поднимать гирю, не сгибая при этом рук, а только разгибая колени (рис. 52 — пунктир). Движение производить на носках, но первое время, чтобы не

Рис. 52.



качаться вперед, можно стоять на всей стопе. При тренировке „на разы“ не опускать гирю совсем на пол, а останавливать на 4—5 *см* от пола и начинать вставать, держа её так „на весу“. Приседая, не следует садиться на ручку гири.



Произвольные движения

Вырывание гирь с внутренним захватом

Рука просунута между дужкой гири и её „телом“, при чем большой палец обхватывает дужку поверху сбоку, у её внутренней стороны, а остальные плотно лежат на верхней передней половине „тела“ гири (рис. 53 — изображение одной руки: нижнее). Вырвать гирю вверх, при чем когда гиря вырвана выше головы, предплечье отгибается книзу, так чтобы „тело“ гири лежало в ладони (верхнее изображение одной руки на рис. 53). Это движение требует специальной тренировки; чтобы не повредить запястья (возможны растяжения), советуется тренироваться с средневесами: в ручку пудовика рука, пожалуй, не пролезет, а с двухпудовой гири начинать это движение может только тот, кто уже достаточно трени-



Рис. 53.

рован с весовыми гирями и у кого крепкая кисть. При проделывании двумя руками, это упражнение очень красиво. Опускать на пол медленно, нагибая запястье книзу — вперед.

Одноручная круговая „мельница"

Когда-то очень принятое упражнение среди грузчиков. Ноги расставлены на 30 — 40 *см*; рука вытянута книзу впереди бедра. Раскачните гирю спереди влево, сгибая при этом левое колено; качните обратно вправо, сгибая в темп правое колено и разгибая левое; сделайте кругообразный взмах спереди слева направо, пригибая сначала левое колено, а затем, выпрямив его, правое. Когда рука описала кругообразный взмах, удержите её на весу в начальном положении. Повторите второй и третий раз, попадая в темп. Туловище в темп отклоняется в соответственную сторону (рис. 54). Левой рукой — спереди справа налево.

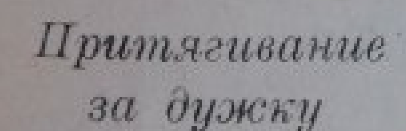
Рис. 54.

Ложиться и вставать с гирями

Гири — наверху. Опуститесь сначала на правое колено, затем на левое. Вытягивая постепенно вперед из-под сиденья сначала правую, а потом и левую ногу, опуститься на спину с гирями на выпрямленных руках (рис. 55). Вставать в обратном порядке: подогнуть под себя сначала одну ногу, затем другую, стать на оба колена и т. д.



Рис. 55.



Притягивание за дужку

Очень тяжелое упражнение. Начальное положение: рука, держащая дужку гири верхним захватом, лежит „по шву"; запястье совершенно выпрямлено, так что гиря кажется как бы продолжением запястья; локоть прижат к ребрам (рис. 56). Не отводя локтя от ребер,

притягивать гирю к плечу, сгибая руку, при чем запястье и гиря кажутся одной прямой линией, и предплечье не поворачивается (рис. 56, пунктир).

Так же опускать гирю книзу. И подъем и опускание выполняются плавно.

Рис. 56.

Поднимание гири со стола

Поставьте гирю на стол, недалеко от его края. Сядьте на таком расстоянии от стола, чтобы ваша выпрямленная вперед рука могла взяться за дужку гири полным верхним обхватом (рис. 57). Не сгибая руки и по возможности не отгибая назад туловища, подни-

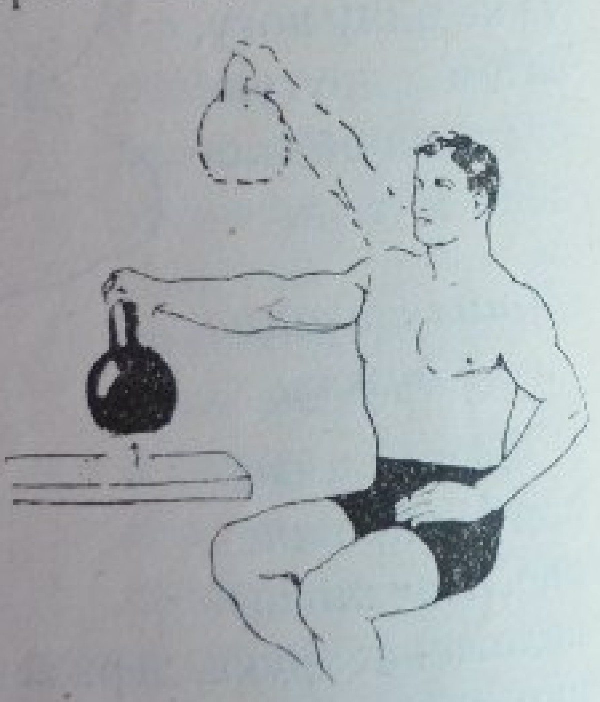


Рис. 57.

майте гирю спереди до положения её над головой (рис. 57—пунктир). Медленно опускайте гирю в обратном направлении, при чем старайтесь удерживать её неподвижно: на одной высоте с надплечьем и при последнем моменте, когда она уже готова, коснуться стола.

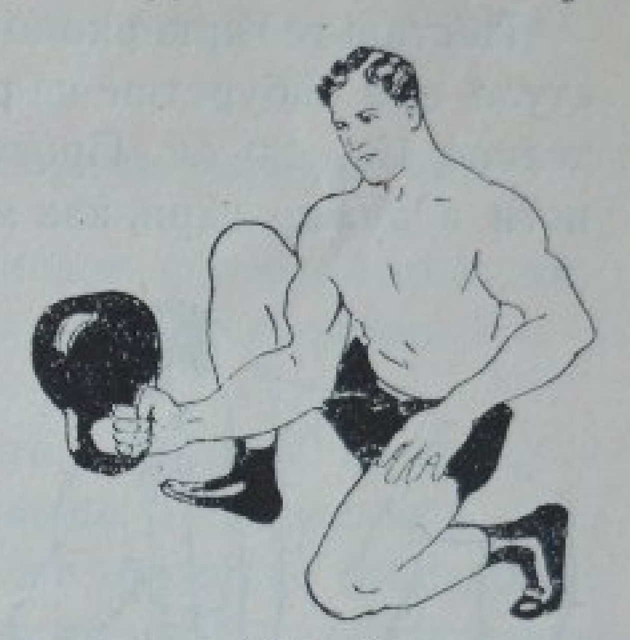


Рис. 58.

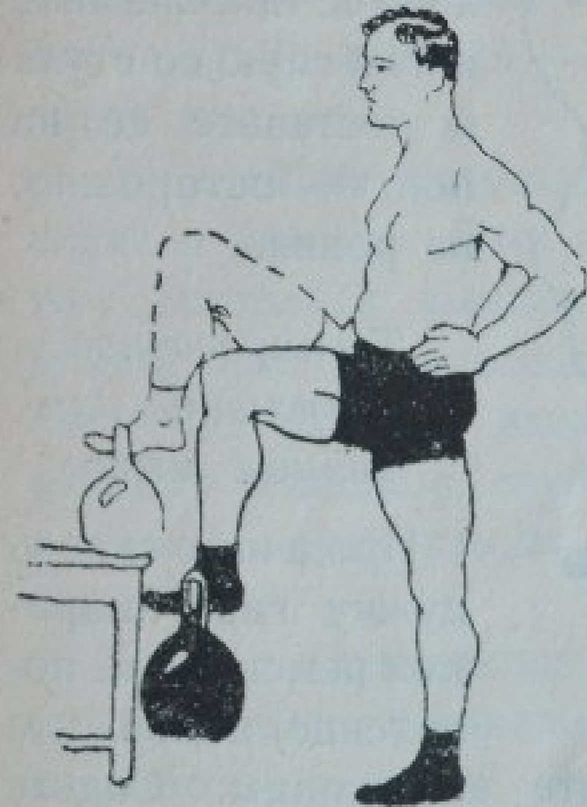


Рис. 59.

Ставить на полу гирю кверху дном

Очень популярное упражнение. Требует сильно развитых мышц предплечья. Гиря лежит на полу боком. Станьте около неё на колено и, взявшись за ближайшую к вам половину дужки боковым наружным захватом (рис. 58), тяните гирю силой предплечья кнутри, так, чтобы она стала на полу стоймя на дужку.

Поднимать гирю ногой на возвышение

Поставьте гирю около невысокого венского стула или табуретки на расстоянии приблизительно 15—20 *см*. Просуньте пальцы вашей ноги в дужку гири, как можно глубже, и, поднимая кверху колено, поставьте осторожно гирю на стул (рис. 59).



Рис. 60.

Это кажется очень легким,—на деле далеко не так. Снимите ногой гирю со стула и поставьте её на пол, — осторожно, не роняя.

Тренировочное упражнение для шейных мышц

Проденьте сквозь дужку гири широкий ремень (или полотенце) и завяжите вместе или застегните его концы. Сядьте около гири и, одев себе на заднюю часть головы — между теменем и затылком — этот пояс, поднимайте гирю от пола силой шейных мышц.

Опуская гирю на пол, старайтесь медленно несколько раз задерживать ход опускания (рис. 60). Руками можно упираться в бедра.

О дыхании во время упражнений

Самое главное условие, которого надо придерживаться при упражнениях с гирями, это — правильное дыхание.

Для правильности дыхания приходится иметь в виду следующее: 1) медленный глубокий выдох и такое же вдыхание (обращайте внимание на то, чтобы выдох был обязательно полный); 2) дышать — вдыхая и выдыхая — через нос.

Главнейшее условие — „дышать правильно везде и всегда". Это можно формулировать так: „старайся дышать при работе так же ровно, как и в обыденной жизни". Избегайте задерживать дыхание, не дышите прерывисто. Плавное, глубокое, спокойное, ритмичное — вот каким должно быть ваше дыхание.

Вопрос о принципах дыхания при выполнении физических упражнений довольно полно разработан в книге „Физкультура для всех" Кальпуса (глава о „Правильном дыхании", стр. 35 — 44).

При всех случаях тренировки гирями *вдыхайте* — при подымании силой спинных

мышц и когда грудная клетка свободна, а брюшные мышцы не напряжены; *выдыхайте* при опускании, при сгибании туловища и при напряжении мышц брюшного пресса (усилии).

В тренировке „на разы" старайтесь сохранять ритмичность и глубину дыхания даже в тех случаях, когда дыхание не может следовать за более быстрым темпом движений.

Примерная программа занятий

для новичка, смогшего выбросить двумя руками двухпудовку и удержать ее одной

(Взято, как наиболее часто встречающийся случай)

Проделать сначала несколько подготовительных вольных упражнений и отжиманий на полу или стульях.

1) Поднимание гири шеей

40 ф. × 5 раз (до 10 раз).

2) Выбрасывание каждой рукой

40 ф. × 5 раз.

3) Мельница (попеременное выжимание)

40 ф. × 5 раз (на каждую руку).

4) Выжимание двумя руками одновременное

40 ф. + 40 ф. × 3 (не более 5) раза.

5) Притягивание на бицепс двумя руками с пола

40 ф. + 40 ф. × 3 (до 5) раза.

6) Выбрасывание друх гирь

40 ф. + 40 ф. × 5 раз.

7) Выбросить двумя руками гирю на одну

80 ф. × 1 раз (попробуйте 2-й раз).

8) Приседание с гирей

40 ф. × 10 раз.

Дыхательное упражнение

Отдых 3 минуты

9) Взять на одно плечо двумя руками

80 ф. × 3 раза (на каждое плечо).

10) Лечь и встать с гирей

40 ф. × 3 раза (на каждую руку).

11) Выжимание лежа из-за головы

40 ф. + 40 ф. × 10 раз.

12) Толкание двумя руками

40 ф. + 40 ф. × 5 раз без выпада
40 ф. + 40 ф. × 5 раз с выпадом.

13) Сделать несколько раз — без отягощения — мост.

Дыхательное упражнение

Отдых 3 минуты

14) Мельница (попеременное выжимание)

40 ф. + 40 ф. × 5 раз (на каждую руку).

15) Притягивание на бицепсы с висячих

40 ф. + 40 ф. × 2 (до 3) раза.

16) Приседание с гирей

40 ф. × 10 раз.

Дыхательное упражнение

Бег

Дыхательное упражнение

Медленная ходьба

Обсохнуть и отдохнуть

Облиться водой или обтереться

Прибавьте к программе следующего урока еще — вырывание каждой рукой 40 ф. × 5 раз и поставьте его после идущей № 3 „мельницы". На третий день занятий — к количеству раз каждого движения прибавьте 2 раза. Пример: то упражнение, которое вы проделывали 5 раз, проделывайте 7. Через несколько дней попробуйте выжать с моста 40 + 40 × 2 раза (если пойдет легко, то и 3 раза) и вставьте „мост" в программу занятий. Упражняйтесь по этой, приблизительно, программе два месяца, при чем через две недели попробуйте выбросить двухпудовку одной рукой, — сначала правой, затем левой. Пойдет!

Тренировка для более сильных новичков

и для лиц, уже занимавшихся весовыми гирями

Тренировка должна итти по следующему плану:

А. Необходимо завести себе такой инвентарь:

1) 2 пудовика.
2) 2 разновеса (изготовив их из двухпудовок) по 60 фунтов.
3) 2 разновеса по 70 фунтов.
4) 2 двухпудовки.

Такая коллекция гирь обойдется от 10 до 15 рублей. Выбирайте дужки двухпудовок — потоньше и с высокими ручками, кроме той пары, которую хотите приспособить для поднимания кверху дном (для этих упражнений дужки требуются низкие и более толстые).

Б. Тренироваться следует в таком порядке работы, чтобы в каждый тренировочный день ваша работа охватывала все группы мышц.

В. Наметьте себе недельный план, при чем упражнения, не вошедшие в программу одного дня, должны войти в программу следующего.

Г. Принципы тренировки — чистота работы и упражнения „на разы". До своего предельного количества раз доходите один день в неделю. Остальные дни не доходите до своего предела. Один день в 4—6 недель пробуйте побить свой предел.

Д. Тренируясь в основных движениях, не забывайте остальных: они не менее важны для всестороннего развития мышц и укрепления организма. Чередуйте их в программах ваших тренировочных дней.

Е. Каждую тренировку сопровождайте дыхательными упражнениями и заканчивайте бегом, переходящим в ходьбу.

Ж. Помните, что грязное тело не может быть здоровым, а потому после тренировки обливайтесь или обтирайтесь водой (все тело целиком).

З. Главное — будьте разносторонни в упражнениях, не задерживайте дыхания и „не бойтесь гири".

Указания по проведению соревнований

в поднятии весовых гирь

А. При наличности разновесов состязания могут итти на бо́льший вес в основных движениях, при чем из второстепенных движений добавляются следующие:

1) выжимание лежа
2) мост
3) приседание
4) притягивание на бицепсы.

Б. При отсутствии разновесов и при наличии только двухпудовок:

I. „На разы“ в следующих движениях:

1) выжимание одной рукой
2) вырывание „ „
3) выбрасывание „ „
4) выжимание двумя руками
5) выбрасывание „ „
6) вырывание „ „
7) толкание „ „

8) притягивание на бицепсы одной и двумя
9) приседание.

II. При сравнительном равенстве участников, обладающих выдающейся силой в гиревых упражнениях, принимаются в расчет и дают перевес:

1) выбрасывание кверху дном 2 гирь
2) выжимание „ „ „ „ (перевес)
3) вырывание „ „ „ „ (перевес)
4) выбрасывание и вырывание кверху дном с „висячих рук“ (вырывание дает перевес)
5) Разведение (книзу дном — перевес).

В. Там, где нет возможности разбить участников на группы по их собственному весу, принимается в расчет, кто из легковесов чище или большее количество раз исполнит несколько сложных движений (например, ложиться и вставать с гирей и т. д.); при полном равенстве это принимается в расчет, смотря по чистоте работы.

Г. Участникам состязаний предоставляется право представить на заключение судейской комиссии некоторые из произвольных упраж-

ний, в которых участник считает себя наиболее выдающимся. От решения судей зависит признать или не признать эти упражнения имеющими значение для оценки класса участника состязаний.

СОДЕРЖАНИЕ

ЗАКАЗЫ НАПРАВЛЯТЬ

МОСКВА, Новая площ., д. 6/8. ЛЕНИНГРАД, Проспект 25 Октября, д. № 66. ХАРЬКОВ, Горяиновский переулок, Дворец Труда, Магазин № 15. РОСТОВ Н/ДОНУ, Улица Фридриха Энгельса, д. 102. КИЕВ, Улица Воровского, д. 25. Пассаж, 33. СВЕРДЛОВСК, Улица Малышева, д. № 56. ТАШКЕНТ, Улица Карла Маркса, д. 18/21.



60 коп.

Р